

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΚΟΥΡΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ .

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΓΚΟΥΡΑ ΜΑΪΟΣ 2011

Εργασία των μαθητών του Γυμνασίου Γκούρας:

Α΄ Γυμνασίου : Μόλα Χαρά, Γκορίτσα Άννα, Μαρτούζι Νταϊάνα, Σερδάρη Ελένη, Μπουλούκου Κατερίνα, Παπαγεωργόπουλος Νίκος

Β΄ Γυμνασίου : Μανόβι Τζέσικα, Καπέλλου Αθανασία, Μπολώτου Βασιλική, Μπρακάϊ Σιντορέλα, Νιάγκου Θεοδώρα, Τσεμεντζής Γεώργιος, Μάρκος Δημήτρης, Κουτσομίχου Τριανταφύλλη.

Γ΄ Γυμνασίου : Ρούντη Γεωργία, Αγουρόγιαννη Φωτεινή, Τσεμεντζή Άννα, Δρόλιας Κωνσταντίνος, Αντωνόπουλος Πέτρος, Σερδάρης Ιωάννης

Υπεύθυνος καθηγητής: Γαβριήλ Κωνσταντίνος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η **διατροφή** είναι μαζί με τον **κληρονομικό παράγοντα** και το **περιβάλλον** οι τρεις παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η υγεία μας. Η εκμάθηση των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή συμβάλλουν στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου και απομακρύνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων χρόνιων ασθενειών.

Οι καλές διατροφικές συνήθειες στις μικρές ηλικίες θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία, ενώ αντίθετα οι κακές συνήθειες διατροφής δημιουργούν προβλήματα στην υγεία. Όλοι γνωρίζουμε π.χ. ότι το παραπάνω βάρος είναι αιτία για την εμφάνιση πολλών νοσημάτων (διαβήτης, καρδιοπάθειες, υπέρταση, κ.ά.). Γι' αυτό η συμβολή του σχολείου στην υιοθέτηση από τα παιδιά υγιεινών διατροφικών συνηθειών είναι σημαντική .

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η σχέση διατροφής και υγείας είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης (460 π.Χ.) διετύπωσε με τον ακόλουθο τρόπο τις προϋποθέσεις της καλής (θετικής) υγείας:

"Η θετική υγεία απαιτεί γνώση της πρωτογενούς σύστασης του ατόμου και των δυνατοτήτων διαφόρων τροφίμων, τόσο εκείνων που ενυπάρχουν, όσο και εκείνων που προέρχονται από τη δεξιότητα του ανθρώπου

...Αλλά το φαγητό από μόνο του δεν αρκεί για την υγεία. Πρέπει να υπάρχει και άσκηση, τα αποτελέσματα της οποίας πρέπει επίσης να γίνουν γνωστά.....Αν υπάρχει κάποια έλλειψη τροφής ή άσκησης το σώμα θα ασθενήσει"

Είναι ενδιαφέρουσα η σημασία που αποδίδει ο Ιπποκράτης στη συνύπαρξη σωστής διατροφής και άσκησης. Είναι επίσης ενδιαφέρουσα η αναγνώριση της σχέσης μεταξύ φυσικής και διανοητικής υγείας, όπως αυτή διατυπώθηκε από τους αρχαίους προγόνους μας στο γνωστό ρητό: "Νούς υγιής εν σώματι υγιεί"

Δυόμισι χιλιάδες χρόνια μετά, η κακή διατροφή αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα με δύο όψεις. Η μία αφορά τον τρίτο κόσμο, όπου συνεχίζει να επικρατεί η πείνα και η εξαθλίωση. Κάθε μέρα 40.000 συνάνθρωποί μας, κυρίως παιδιά, πεθαίνουν από πείνα. Συχνές επισκέψεις σε σχετικό δικτυακό τόπο στο διαδίκτυο (www.thehungersite.com), μπορούν να βοηθήσουν στη συνειδητοποίηση (έστω) του προβλήματος.

Από την άλλη μεριά, οι ζώντες στην αφθονία των αναπτυγμένων χωρών, πεθαίνουν από το πολύ ή το ακατάλληλο φαγητό ή και από τα δύο (τι τραγική ειρωνεία!). Σύμφωνα με σχετικές μελέτες, 3 στους 10 ανθρώπους, που ζουν σε αναπτυγμένες χώρες, εμφανίζουν συμπτώματα κακής διατροφής, με τη μορφή της έλλειψης θρεπτικών στοιχείων (ιδιαίτερα σιδήρου, ασβεστίου, βιταμινών Α, C και ριβοφλαβίνης), ή με τη μορφή αναιμιών, παχυσαρκίας, ή ασθενειών στενά συνδεδεμένων με την κακή διατροφή, όπως είναι

ασθένειες του κυκλοφορικού (καρδιαγγειοπάθειες, υπέρταση, κλπ), ο διαβήτης, σοβαρές περιοδοντικές ασθένειες, αλκοολισμός, διάφορες μορφές καρκίνου, κ.α.

Ιδιαίτερα επιρρεπείς στην κακή διατροφή είναι τα μικρά παιδιά, οι έφηβοι, νεαρές έγκυες, φτωχές οικογένειες, ανάπηροι και ηλικιωμένοι.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η επίπτωση του περιβάλλοντος στην Υγεία έχει αναγνωρισθεί διεθνώς και η ανάγκη να αναπτυχθεί μια στρατηγική αντιμετώπισής της έχει οδηγήσει την Ευρωπαϊκή Ένωση να διαμορφώσει την κοινή στρατηγική **Περιβάλλον - Υγεία - Έρευνα**. Οι γνώσεις που απαιτούνται για την διαχείριση των προβλημάτων στην Υγεία που σχετίζονται με το περιβάλλον (ενδεικτικά μόνον αναφέρονται ορισμένα: διαχείριση ατμοσφαιρικών ρύπων, διατροφικές κρίσεις, κλιματολογικές αλλαγές και επιπτώσεις τους στην υγεία, ενδοκρινικοί διαταράκτες, γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα) που προκύπτουν τα τελευταία χρόνια με την αλόγιστη ρύπανση του αναπνεόμενου αέρα, των τροφών και του νερού έχει οδηγήσει σε αύξηση των νοσημάτων όπως αλλεργίες, άσθμα, καρκίνος με επίδραση στην γονιμότητα και αύξηση των συγγενών ανωμαλιών.

Σε ένα άρθρο του υγιεινιστή διατροφολόγου δόκτωρα **Παναγιώτη Κουμεντάκη** επισημάναμε κάποια , κατά τη γνώμη μας, πολύ σημαντικά στοιχεία. Σας παραθέτουμε αποσπάσματα του άρθρου αυτού:

«Όλοι οι ειδικοί αναγνωρίζουν στις μέρες μας ότι η διατροφή παίζει έναν πρωταρχικό ρόλο στην διατήρηση και βελτίωση της υγείας, στην πρόληψη της αρρώστιας και στην ανάκτηση της υγείας. ...

....Η διατροφή ωστόσο, του σύγχρονου ανθρώπου είναι από κακή έως άθλια και αποτελεί βασική αιτία για τις ολοένα αυξανόμενες χρόνιας εκφυλιστικές αρρώστιες. Το κυρίαρχο σύστημα όχι μόνον υποβαθμίζει και εξευτελίζει τις τροφές με πολλούς και διάφορους τρόπους για εμπορικούς σκοπούς, αλλά παρεμποδίζει με κάθε δυνατό τρόπο, σε αγαστή σύμπνοια με τις κυβερνήσεις και τους πολιτικούς, την ευρύτερη ενημέρωση του κοινού στα καθέκαστα της σωστής διατροφής. Όπως είναι γνωστό, στην εποχή μας οι καρδιαγγειακές αρρώστιες, ο καρκίνος, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση και πολλές άλλες εκφυλιστικές παθήσεις, έχουν λάβει επιδημικές διαστάσεις στον δυτικό κυρίως κόσμο. Η άσχημη γενικά διατροφή που σχετίζεται βασικά με την υπερκατανάλωση ζωικών τροφών και ραφιναρισμένων-επεξεργασμένων τροφών (διατροφικές υπερβολές και ελλείψεις-ανεπάρκειες), έχει βρεθεί από εκατοντάδες έγκυρες έρευνες ότι αποτελεί την βασική αιτία και τον πρωταρχικό προδιαθεσικό παράγοντα για την ανάπτυξη των χρόνιων εκφυλιστικών παθήσεων του καιρού μας και του τόπου μας, ενώ την ίδια στιγμή η κατανάλωση των νοσογόνων αυτών τροφών αποφέρει τεράστια κέρδη στις πολυεθνικές, στις επιχειρήσεις τροφίμων στους εισαγωγείς τροφίμων, στα αναρίθμητα φαγάδικα και σε όλες τις ανάλογες επιχειρήσεις του κυκλώματος που εμπορεύεται τρόφιμα.

Η βασική αιτία για τον άσχημο τρόπο διατροφής του ανθρώπου σήμερα, με τις αναπόφευκτες συνέπειες στην υγεία του, είναι το γεγονός ότι η διατροφή των ανθρώπων κατευθύνεται σε μεγάλο βαθμό από τις μεγάλες επιχειρήσεις τροφίμων, από τις πολυεθνικές, από τα σούπερ μάρκετ, από τις αλυσίδες των φαστφουντάδικων και αναρίθμητων φαγάδικων, και από την ... Monsanto — γενικά από το σύστημα της οικονομίας της αγοράς και όχι από τους ίδιους τους πολίτες-καταναλωτές με βάση τις πραγματικές ανάγκες τους. Η εντατική παραγωγή τροφίμων (κρεάτων, πουλερικών, γαλακτοκομικών, αυγών κ.λπ.) γίνεται στις μεγάλες κτηνοτροφικές μονάδες με τρόπους τέτοιους που να ευνοούν την υπερπαραγωγή και με αποκλειστικό στόχο τα κέρδη των επιχειρήσεων και όχι την υγεία των καταναλωτών. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με την γεωργική παραγωγή όπου η χρήση χημικών για χάρη της εντατικοποίησης της καλλιέργειας έχει οδηγήσει σε επικίνδυνη νόθευση πολλών από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε.

Βλέπουμε λοιπόν τα τελευταία χρόνια να ξεσπούν αλλεπάλληλα διαιτολογικά σκάνδαλα μεγάλου βεληνεκούς, όπως η εκτεταμένη μόλυνση των φυτικών και ζωικών τροφών με επικίνδυνα φυτοφάρμακα, η μόλυνση με διοξίνες κοτόπουλων, ψαριών και γαλακτοκομικών, η νόσος των τρελών αγελάδων αλλά και άλλων ζώων, το ντοπάρισμα των γουρουινών με διάφορα φάρμακα και ορμόνες, η μαζική εκτροφή των φυτοφάγων ζώων — ακόμη και των αρνιών και κασικιών — με κρεατάλευρα και ιχθυάλευρα, αλλά και πολλά άλλα σκάνδαλα μικρότερης σημασίας και τελευταία η γρίπη των πτηνών και έπεται συνέχεια.

Στο σημερινό σύστημα της οικονομίας της αγοράς, οι βιομηχανίες τροφίμων έχουν την δυνατότητα να παράγουν τεράστιες ποσότητες ραφιναρισμένων και έντονα επεξεργασμένων τροφίμων, που είναι φοβερά υποβαθμισμένα από θρεπτική άποψη, και επί πλέον είναι γεμάτα με χημικά πρόσθετα και βλαπτικά λίπη, με στόχο να μπορούν τα τρόφιμα αυτά να παραμένουν αναλλοίωτα στις αποθήκες και στα ράφια των σούπερ μάρκετ επ' αόριστον.....[.....] Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία βιομηχανοποιημένων τροφίμων που χαρακτηρίζονται στις αγγλόφωνες χώρες ως "junk food" (δηλ. κάτι σαν σκουπιδοτροφές) και που η κατανάλωσή τους από τα παιδιά και τους εφήβους εγκυμονεί τρομακτικούς κινδύνους όχι μόνον για την τωρινή σωματική, διανοητική και ψυχική τους υγεία, αλλά και την μελλοντική τους υγεία, εξαιτίας σοβαρών υπερβολών και ελλείψεων του άσχημου διαιτολογίου τους.

Τα κρέατα που προσφέρονται στην αγορά προέρχονται σε μεγάλο βαθμό από ζώα που μεγαλώνουν και παχύνονται με τεχνητό τρόπο σε ακατάλληλους στάβλους και με την χρήση εντελώς ακατάλληλων και ανθυγιεινών ζωοτροφών, επικίνδυνων για τον καταναλωτή ορμονών, αντιβιοτικών, διοξινών, μεταλλαγμένης σόγιας και καλαμποκιού και άλλων τοξικών ουσιών και φαρμάκων. Τα γαλακτοκομικά επίσης είναι σε σημαντικό βαθμό υποβαθμισμένες τροφές εξ αιτίας των ορμονών και φαρμάκων που λαμβάνουν οι αγελάδες στις κτηνοτροφικές μονάδες για να παράγουν μεγάλη ποσότητα υποβαθμισμένου γάλακτος, αλλά και των εντελώς ακατάλληλων ζωοτροφών (κρεατάλευρα, ψαράλευρα, οστεάλευρα, ορμόνες, αντιβιοτικά κλπ.). Τα γαλακτοκομικά προϊόντα γενικώς έχουν μεγάλη αναλογία σε κορεσμένα λίπη, σε σχέση με τα ανάλογα προϊόντα των ζώων ελεύθερης βοσκής που μεγαλώνουν με βιολογικό-οικολογικό τρόπο. Επί πλέον, το γάλα υφίσταται διάφορες αλχημείες και βιομηχανικές επεξεργασίες πριν φτάσει στον καταναλωτή — ή κατά τη διαδικασία μετατροπής του σε γιαούρτι και τυρί — με αποτέλεσμα να έχουμε υποβαθμισμένα και βλαπτικά γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως αποδεικνύεται

από εκατοντάδες επιστημονικές έρευνες των τελευταίων ετών. Τα δε ψάρια είναι έντονα μολυσμένα (σύμφωνα με δεκάδες μελέτες που έγιναν στην Ευρώπη, στην Ιαπωνία και στις ΗΠΑ), από βαρέα μέταλλα (υδράργυρος, μόλυβδος, κάδμιο κ.λπ.) των θαλασσών. Οι βασικές πηγές από τις οποίες λαμβάνουν οι άνθρωποι τις επικίνδυνες ουσίες που λέγονται διοξίνες είναι σύμφωνα με πολλές μελέτες τα κρέατα και τα γαλακτοκομικά.

.....Η παραγωγή και διακίνηση τροφίμων είναι αποκλειστικά στα χέρια και στην δικαιοδοσία των επιχειρήσεων και των βιομηχανιών που δεν ενδιαφέρονται ποσώς για την υγεία και ευεξία των καταναλωτών και έχουν μοναδικό κίνητρο τη μεγιστοποίηση των κερδών τους.

.....Υποβαθμίζουν και εξευτελίζουν γενικά τις τροφές του ανθρώπου με στόχο τα κέρδη, με αποτέλεσμα οι τροφές που καταναλώνονται από τους πολλούς στις μέρες μας, δεν είναι ικανές ούτε να διατηρήσουν για μακρό χρόνο καλή υγεία, ούτε να προλάβουν την αρρώστια, ούτε να βοηθήσουν στην ανάκτηση της υγείας.

Τεράστιες επίσης εκτάσεις γόνιμης γης αντί να χρησιμοποιηθούν για παραγωγή υγιεινών τροφίμων για τους ανθρώπους του τρίτου κόσμου, αλλά και τους φτωχούς των δυτικών κοινωνιών, χρησιμοποιούνται με τρόπο εγκληματικό στις μέρες μας, για παραγωγή ζωοτροφών, καπνού, καφέ, καθώς και δημητριακών και σόγιας που προορίζονται για τροφές ζώων και για παραγωγή οινόπνευματων ποτών. Πάνω από τις μισές ποσότητες δημητριακών που παράγονται στον σύγχρονο κόσμο, χρησιμο-ποιούνται για τροφές ζώων που εκτρέφονται για το κρέας τους, αντί για διατροφή των μαζών που πεινάνε και υποσιτίζονται, σε διεθνή κλίμακα. Στην ίδια εύφορη γη όπου καλλιεργούνται οι ζωοτροφές, ο καπνός και άλλα άχρηστα προϊόντα, θα μπορούσαν να παραχθούν πολύτιμες φυτικές τροφές για την διατροφή και καλή θρέψη πολλαπλάσιου αριθμού ανθρώπων και με την χρησιμοποίηση πολύ λιγότερης ενέργειας και χωρίς βλαπτικές επιπτώσεις στο περιβάλλον.

Γιατί όμως όλα αυτά; Είναι απλώς θέμα ασυδοσίας των αγροτών και των αγροτικών βιομηχανιών που ελέγχονται από τις πολυεθνικές, πράγμα που σημαίνει ότι με κάποιους έλεγχους, θα λυθεί το πρόβλημα; Δυστυχώς τα πράγματα δεν είναι έτσι απλά. Οι αγρότες σήμερα δεν έχουν επιλογή εάν θέλουν να επιβιώσουν στον αδυσώπητο ανταγωνισμό που επιβάλλει το σύστημα της οικονομίας της αγοράς και να παραμένουν "ανταγωνιστικοί", παρά ν' ακολουθούν τους 'νόμους της αγοράς' όπως αυτοί εκφράζονται από τις επιλογές των οικονομικών ελίτ που ελέγχουν τις πολυεθνικές — με τη συνηνοχή των πολιτικών ελίτ.

.....Είναι μεγάλη αφέλεια να πιστεύει κανείς ότι μέσα στα πλαίσια του παρόντος συστήματος παραγωγής και διακίνησης των προϊόντων διατροφής αλλά και κάθε είδους προϊόντος, θα μπορούσαν να ληφθούν σοβαρά μέτρα για την αποτελεσματική προστασία της Υγείας και του περιβάλλοντος.

.....Η οριστική και ουσιαστική λύση του τεράστιου αυτού κοινωνικού προβλήματος θα βρεθεί μόνον όταν οι ίδιοι οι πολίτες, ως παραγωγοί και καταναλωτές, αναλάβουν άμεσα τον έλεγχο της παραγωγής-διανομής-κατανάλωσης με βάση τις δικές τους επιλογές και προτεραιότητες για την ευημερία

του ανθρώπου και την προστασία του περιβάλλοντος και όχι με βάση τις "επιταγές" της αγοράς (δηλαδή των οικονομικών ελίτ που την ελέγχουν, όπως σήμερα), πράγμα που δεν μπορεί να γίνει παρά μόνο στα πλαίσια μιας γνήσιας, περιεκτικής δημοκρατίας — ενός συστήματος ριζοσπαστικής οργάνωσης της κοινωνίας στα πλαίσια της οποίας θα παράγονται προϊόντα όχι για τα μυθώδη κέρδη που θα αποφέρουν στους παραγωγούς τους, αλλά για την προαγωγή της υγείας και ευεξίας των πολλών, δηλαδή για την ικανοποίηση των πραγματικών αναγκών τους, όπως οι ίδιοι τις καθορίζουν.

Εάν δεν αλλάξουν τα πράγματα ριζικά σε ένα προβλεπτό μέλλον, με την δημιουργία μιας άλλης μορφής κοινωνικής οργάνωσης που θα ελέγχουν οι ίδιοι οι πολίτες, αναπόφευκτα θα αντιμετωπίσουμε τρομακτικές επιδημίες χρόνιων εκφυλιστικών παθήσεων, που θα κόβουν πρόωρα το νήμα της ζωής πολλών ανθρώπων και που οι ιατρικές θεραπείες ελάχιστα θα μπορούν να βοηθήσουν. Αφήνουμε στην απάθεια μας να καταστρέφονται τα πάντα γύρω μας, και μαζί με αυτά και η υγεία των ανθρώπων, και να συντομεύει δραματικά η ζωή των πολλών, υποθηκεύοντας το μέλλον των επόμενων γενεών, με προφανή σκοπό να μπορούν οι ελίτ του κόσμου μας (πολιτικοί, επιχειρηματίες και πολυεθνικές) να αποκτούν εξουσία, δύναμη, πλούτο και προνόμια. Ως τότε θα επιτρέπουμε να συνεχίζεται το τεράστιο αυτό έγκλημα κατά της ανθρωπότητας και να προωθείται η τρελή αυτή πορεία προς τον γκρεμό; Η απάντηση στο ερώτημα αυτό θα αποτελέσει μια από τις μεγάλες προκλήσεις του ανθρώπου μέσα στον 21ο αιώνα.».

Τα πράγματα από τον καθηγητή παρουσιάζονται «μαύρα», όμως αφήνει και μια αχτίδα φωτός, όταν λέει ότι από μας εξαρτάται να δοθεί λύση στο τεράστιο πρόβλημα της προστασίας της Υγείας και του Περιβάλλοντος. Όταν αποφασίσουμε να δράσουμε δυναμικά ως πολίτες, παραγωγοί και καταναλωτές, ίσως προλάβουμε ακόμα μεγαλύτερα κακά που πρόκειται να επηρεάσουν κυρίως τις επόμενες γενιές.

Σε αυτή την εργασία μας προσπαθήσαμε να ασχοληθούμε, ώστε να ενημερωθούμε και να μάθουμε όσο το δυνατόν περισσότερα για τη σωστή διατροφή, αλλά και πως αυτή επηρεάζει το περιβάλλον.



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αρχικά, είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι δεν υπάρχουν υγιεινά τρόφιμα αλλά υγιεινή διατροφή. Στην υγιεινή διατροφή όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται, πάντα όμως με μέτρο και σωστές αναλογίες. Βέβαια, το είδος των τροφών και η σωστή ποσότητα δεν είναι ίδια για όλους τους ανθρώπους. Εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το βάρος, το επάγγελμα, τη σωματική δραστηριότητα ακόμα και από το κλίμα. Επίσης εξαρτώνται από διάφορες παθήσεις ή άλλες ειδικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα στην περίπτωση εγκυμοσύνης.

Τρεις είναι οι χρυσοί κανόνες που πρέπει να έχουμε υπόψη για μια σωστή διατροφή:

A) ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Ισορροπία σημαίνει ότι θα πρέπει η διατροφή να περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες. Συγκεκριμένα οι υδατάνθρακες θα πρέπει να καλύπτουν το 50-60% της καθημερινής προσλαμβανόμενης ενέργειας (5-10% ολιγοσακχαρίτες και 90% πολυσακχαρίτες), οι πρωτεΐνες θα πρέπει να καλύπτουν το 12-15% , ενώ τα λιπίδια το 30-40% (κυρίως ακόρεστα, φυτικής προελεύσεως).

B) ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Ποικιλία σημαίνει ότι η διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Η ύπαρξη ποικιλίας στη διατροφή μειώνει τις πιθανότητες να υπάρξουν ελλείψεις σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

Γ) ΜΕΤΡΟ

Μέτρο σημαίνει ότι δε θα πρέπει να γίνεται υπερβολή στην κατανάλωση κάποιου συγκεκριμένου τροφίμου είτε πρόκειται για υπερκατανάλωση είτε για ελλιπή πρόσληψη.

Αναλυτικότερα, μερικές από τις βασικές αρχές που θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι:

- ◆ Η ποσότητα της τροφής, δηλαδή οι θερμίδες, που παίρνουμε πρέπει να είναι τόση ώστε να διατηρείται το βάρος μας στα επιθυμητά όρια
- ◆ Θα πρέπει να παίρνουμε αρκετές πρωτεΐνες για την αποκατάσταση, ανανέωση και αναγέννηση των ιστών
- ◆ Η συνολική ποσότητα λίπους της διατροφής μας δεν πρέπει να υπερβάλλει το 30% των συνολικών μας ενεργειακών αναγκών, (του συνόλου των θερμίδων) δηλαδή τα 33 γραμ. λιπαρών ουσιών ανά 1000 θερμίδες. Από αυτά τα λίπη μόνο το 10% μπορεί να είναι ζωικής προέλευσης, δηλαδή 11 γραμμάρια ανά 1000 θερμίδες
- ◆ το 55% θα πρέπει να καλύπτεται από υδατάνθρακες, όπως είναι το ψωμί, το ρύζι τα ζυμαρικά, οι πατάτες, τα φρούτα, τα χόρτα και τα όσπρια.

- ◆ Να καλύπτουμε τουλάχιστον την ημερήσια συνιστώμενη δόση βιταμινών και μεταλλικών αλάτων με την κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα
- ◆ Θα πρέπει να παίρνουμε αρκετά υγρά για τη διατήρηση της ισορροπίας του νερού.
- ◆ Θα πρέπει να περιορίσουμε το αλάτι,
- ◆ η κατανάλωση καφέ δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα τρία φλυτζάνια
- ◆ από τα οιοπνευματώδη δεν πρέπει να παίρνουμε πάνω από το 5% των ημερήσιων θερμίδων μας, δηλαδή δύο ποτά την ημέρα.

Ο κλάδος της Διατροφής ασχολείται με τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και με τα τρόφιμα τα οποία είναι η πηγή αυτών των θρεπτικών συστατικών. Οι ύλες που παρέχουν στον οργανισμό του ανθρώπου τα απαραίτητα συστατικά για την διατήρησή του στη ζωή και μπορούν να προφυλάξουν και να ελαττώσουν την κατανάλωση των δικών του υλών, λέγονται **θρεπτικές ύλες ή θρεπτικά συστατικά**. Οι θρεπτικές ύλες που περιέχονται στα τρόφιμα, είναι οι εξής:

1. Πρωτεΐνες ή Λευκώματα
2. Υδατάνθρακες (& Φυτικές ίνες)
3. Λίπη και Έλαια
4. Ανόργανα άλατα
5. Βιταμίνες
6. Νερό

{ Οι τρεις πρώτες κατηγορίες ονομάζονται και μακροθρεπτικά συστατικά γιατί χρειάζονται σε μεγάλες ποσότητες και αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό, ενώ οι τρεις τελευταίες ονομάζονται και μικροθρεπτικά συστατικά, γιατί είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες τις τάξεως των mg και μg και δεν αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό.

{ Και οι 6 κατηγορίες όμως, είναι εξίσου σημαντικές για την σωστή λει-τουργία του οργανισμού. Ο καλύτερος τρόπος για να καλύψουμε τις ανάγκες αυτές είναι η χρησιμοποίηση όσο το δυνατόν μεγαλύτερης ποικιλίας τροφι-μων. Βέβαια σημασία έχει να χρησιμοποιούμε τα τρόφιμα αυτά και στις κατάλ-ληλες ποσότητες.}

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Η ονομασία πρωτεΐνες προέρχεται από το ρήμα "πρωτεύω" και σημαίνει την εξαιρετική σημασία που έχουν οι πρωτεΐνες για την υγεία του ανθρωπίνου σώματος.

Οι πρωτεΐνες :

1. Πλάθουν νέους ιστούς και αναπλάθουν τους φθαρμένους
2. Είναι απαραίτητες για τον σχηματισμό νυχιών, τριχών και της επιδερμίδας, ενώ συμμετέχουν σε όλες σχεδόν τις εκκρίσεις του οργανισμού.

3. Χρησιμοποιούνται για την παραγωγή θερμότητας
4. Βοηθούν τον οργανισμό να αμύνεται στις ασθένειες.
5. Δεν αποθηκεύονται .

Ανάλογα με την προέλευσή τους χωρίζονται σε φυτικής προέλευσης και ζωικής προέλευσης. Σε μία ισοζυγισμένη δίαιτα οι πρωτεΐνες πρέπει να καλύπτουν το 12-15% της ολικής θερμιδικής ημερήσιας πρόσληψης, ενώ σε επιλεγμένες καταστάσεις μπορεί να φτάσει το 20%.

1gr πρωτεϊνών όταν καίγεται, αποδίδει 4,1 kcal

Τις συναντάμε στα κρεατικά, στα πουλερικά, στα γαλακτοτυροκομικά, στο αυγό και στα όσπρια.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες δίνουν στον οργανισμό του ανθρώπου την ενέργεια εκείνη, που έχει ανάγκη για να εκτελέσει τις εσωτερικές του εργασίες αλλά και τις εξωτερικές. Επίσης παρέχουν γλυκόζη για τη σωστή λει-τουργία του εγκεφάλου. Παράλληλα, συντελούν και στη διατήρηση της θερμότητας του σώματος. Εάν παίρνουμε περισσότερους υδατάνθρακες από όσους χρειάζεται ο οργανισμός μας, η περίσσεια αποθηκεύεται στον οργανισμό, - κυρίως σαν λίπος, - ενώ μία μικρή ποσότητα αποθηκεύεται στον οργανισμό ως γλυκογόνο στο συκώτι και στους μυς (αναλογία 4 μέρη στο συκώτι 1 μέρος στους μυς). Όταν όμως η ποσότητα των υδα-τανθράκων είναι ανεπαρκής, ο οργανισμός χρησιμοποιεί για τις ανάγκες τα λίπη που δίνουν λιπαρά οξέα και γλυκερόλη, η οποία μετά μετατρέ-πεται σε γλυκόζη. Σε μία ιδανική δίαιτα οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν το 50-60% της ολικής θερμιδικής ημερήσιας πρόσληψης. 1gr υδατανθράκων όταν καίγεται, αποδίδει 4,1 kcal.

Τους συναντάμε στα φρούτα, στα λαχανικά, στα δημητριακά, στις πατάτες, στο ρύζι και στα όσπρια.



ΛΙΠΗ

Τα λίπη που λαμβάνονται με την τροφή διασπώνται στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου, σε γλυκερόλη και λιπαρά οξέα. Τα λιπαρά οξέα ταξινο-μούνται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

- **Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα** (βούτυρο γάλακτος και ζωικά λίπη)
- **Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα** (φυτικά λίπη)

Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε :

- α) πολυακόρεστα (σπορέλαια κτλ) &
- β) μονοακόρεστα (ελαιόλαδο)

Μερικά από τα οξέα που περιέχονται στις λιπαρές ουσίες, είναι απαραίτητα όχι μόνο στη θρέψη για τις καύσεις, αλλά και για την ανάπτυξη και τον μεταβολισμό. Τα αποθηκευμένα λίπη χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις ανάγκης (ασθένειες, ελλιπής διατροφή), προστατεύουν από χτυπήματα, συγκρατούν τα σπλάχνα, ρυθμίζουν την σχέση μεταξύ θερμότητας σώματος και περιβάλλοντος και τέλος εφοδιάζουν τον οργανισμό με τις βιταμίνες A, D, E, K. Επιβραδύνουν την πέψη των τροφών και προκαλούν παράταση της αίσθησης κορεσμού, ενώ προσδίδουν γευστικότητα και νοστιμιά στα φαγητά.

Με τις περισσότερες σύγχρονες δίαιτες, για αποφυγή παχυσαρκίας, συνιστάται ενεργειακή κάλυψη από την κατανάλωση λίπους, μικρότερη του 30% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων.
1gr λίπους όταν καίγεται, αποδίδει 9 kcal

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΑΛΑΤΑ (ΜΕΤΑΛΛΑ)

Τα ανόργανα άλατα αποτελούν μόνο το 4% των ιστών του ανθρώπινου σώματος, αλλά είναι απαραίτητα για την κανονική ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού. Βρίσκονται, στις τροφές αλλά και στο νερό. Δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητα γιατί:

1. Χρησιμοποιούνται σαν οικοδομικά υλικά και

2. Ρυθμίζουν πολλές εσωτερικές λειτουργίες του οργανισμού (πηκτικότητα αίματος, ρύθμιση των καύσεων, συμμετοχή στην δημιουργία κατάλληλης οσμωτικής πίεσης στα κύτταρα και τους ιστούς) . Είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της σύστασης των υγρών του σώματος και αποτελούν τμήμα των ενζύμων και πρωτεϊνών του σώματος. Αποτελούν βασικά συστατικά των οστών και δοντιών.

Χωρίζονται σε:

1. Ανόργανα στοιχεία (mg) και
2. Ιχνοστοιχεία

Για να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε μέταλλα πρέπει να καταναλώνουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Στον παρακάτω πίνακα δίνονται τα κυριότερα μέταλλα, οι πηγές προέλευσής τους και η κύρια χρησιμότητά τους:

Ασβέστιο

Γαλακτοτυροκομικά προϊόντα, κουνοπίδι, λάχανο, φακές, κρόκος αυγού, θαλασσινά, ραδίκια και το

χαμομήλι.

Κύριο συστατικό των οστών. Ομαλοποιεί την καρδιακή λειτουργία και ηρεμεί τα νεύρα.

Φώσφορος

Ξηροί καρποί και ιδίως οι λιόσποροι και ο πασατέμπος, τυρί, κρέας και σαρδέλες.

Τονωτικό του εγκεφάλου, βοηθά στον μεταβολισμό των λιπών, στην λειτουργία των αδένων και στην ορμονική ρύθμιση.

Μαγνήσιο

Μπανάνες, φυστίκια, γάλα, γιαούρτι και κρέας.

Βοηθά τους μυς και τα νεύρα. Συμμετέχει στην σύνθεση πρωτεΐνης και ενεργοποιεί τα ένζυμα.

Κάλιο

Ελιές, φρούτα και ιδίως μπανάνες, σαλάτες, σταφίδες, ξερά δαμάσκηνα, στιγμιαίος καφές και πατάτες.

Απαραίτητο για την καλή λειτουργία της καρδιάς, των μυών, των νεφρών και της υγείας των οστών.

Νάτριο

Ελιές, φρούτα και ιδίως μπανάνες, σαλάτες, σταφίδες, ξερά δαμάσκηνα, στιγμιαίος καφές και πατάτες.

Απαραίτητο για την καλή λειτουργία της καρδιάς, των μυών και των νεφρών.

Σίδηρος

Το συκώτι, το πορτοκάλι, οι σαρδέλες, οι λιόσποροι, η μαγιά μπύρας, το κρέας, τα ξερά δαμάσκηνα, οι ελιές, οι σταφίδες, οι φακές, το σπανάκι και το κουάκερ.

Συστατικό της αιμοσφαιρίνης. Βοηθά την αναπνοή και διευκολύνει την λειτουργία των αδένων και του εγκεφάλου.

Χλώριο (Αλάτι).

Παίζει ρόλο στην ρύθμιση οσμωτικής πίεσης, στο ισοζύγιο του ύδατος και στην οξεοβασική ισορροπία. Βοηθά στην απορρόφηση της B-12 και του σιδήρου.

Μαγγάνιο

Ρύζι, καρυκείματα, σιτάρι, μαρούλι, φασόλια, φυστίκια, πατάτες, ηλιό-σποροι, δημητριακά.

Προσφέρεται για τον σχηματισμό των οστών, για την πήξη του αίματος, δράση της ινσουλίνης και την σύνθεση της χοληστερίνης. Συμμετέχει σαν διεγέρτης στον μεταβολισμό λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών.

BITAMINEΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή του μεταβολισμού του οργανισμού. Συντελούν ακόμη στην ανάπτυξη του σώματος, στη θρέψη, στην υγεία των ιστών. Αυξάνουν την οργανική άμυνα (άμυνα στις λοιμώξεις). Βοηθάνε στην αναπαραγωγή, στην ισορροπία

του νευρικού συστήματος. Είναι απαραίτητες, ως συνέν-ζυμα , στον μεταβολισμό θρεπτικών συστατικών. Όπως και τα ανόργανα άλατα έτσι και οι βιταμίνες, δεν προμηθεύουν ενέργεια στον οργανισμό. Δεν συντίθενται στον οργανισμό ή συντίθενται σε μικρές ποσότητες. Χωρίζονται σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές .

Κάλυψη ημερησίων αναγκών:

Οι ελλείψεις βιταμινών σχετίζονται περισσότερο με την ποιότητα και την απορρόφηση των τροφών και λιγότερο με την ποσότητά τους. Στο παρελθόν το επίπεδο βιταμινών στις τροφές και στο σύνηθες διαιτολόγιο θεωρούνταν επαρκές. Σήμερα, όμως, η ποιοτική υποβάθμιση των τροφών και η αλλαγή του τρόπου ζωής και διατροφής μας δημιουργούν σοβαρές επιφυλάξεις για το αν μπορούμε να καλύψουμε τις ανάγκες μας μόνο μέσω των τροφών.

Μεγαλύτερες ανάγκες:

Η έντονη δραστηριότητα, το στρες, η συστηματική άσκηση, διάφορα είδη δίαιτας, οι καταχρήσεις, κάποια φάρμακα και οι επιβαρημένες περιβαλλοντικές συνθήκες αυξάνουν την ανάγκη για μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη ποσότητα πρόσληψη βιταμινών. Στον παρακάτω πίνακα δίνονται οι κυριότερες βιταμίνες, οι πηγές προέλευσής τους , η κύρια χρησιμότητά τους, το προκαλεί η ανεπάρκειά τους και τι συμβαίνει όταν χορηγούνται σε υπέρμετρες δόσεις :

<i>Βιταμίνες</i>	<i>Πηγές</i>	<i>Που βοηθά</i>	<i>Ανεπάρκεια</i>	<i>Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις</i>
-------------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------	--

Βιταμίνη ρετινόλη	A	ή	Σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αυγά, συκώτι, γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο	Ανάπτυξη- αναπαραγωγή, όραση, δέρμα, αντικαρκινική δράση	Δερματικές παθήσεις, διαταραχές στην όραση	Πονοκέφαλος, εμετοί, τριχόπτωση, δερματικές παθήσεις
Βιταμίνη θειαμίνη	B1	ή	Γάλα, αυγά, συκώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά	Μεταβολισμός Υδατανθράκων, βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεύρων	Διαταραχή μεταβολισμού υδατανθράκων, μπέρι - μπέρι, ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιταμίνη ριβοφλαβίνη	B2	ή	Γάλα, συκώτι, αυγά, όσπρια, δημητριακά	Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων	Επιπεφυκίτιδες, Δερματικές παθήσεις, Αδυναμία	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιταμίνη B3			Αυγά, γάλα, συκώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, όσπρια	Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων	Πελλάγρα, επιγαστρικές και νευρικές διαταραχές, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα	Μεταβολικές διαταραχές, Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιταμίνη πυριδοξίνη	B6	ή	Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά	Μεταβολισμός λιπών και πρωτεϊνών, σχηματισμός αιμοσφαιρίνης	Νεφρολιθίαση, νευρικές παθήσεις, σπασμοί, γαστρεντερικές διαταραχές	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Παντοθενικό οξύ			Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά	Μεταβολισμός λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών	Μεταβολικές διαταραχές	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Φυλλικό οξύ			Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, δημητριακά αυγά	Σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων, νευρικές και αναπαραγωγικές διαταραχές	Μεταβολικές διαταραχές, Μεγαλοβλαστική αναιμία, Γαστρεντερικά προβλήματα	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιοτίνη			Αυγά, συκώτι, μοσχάρι, δημητριακά	Μεταβολισμός λιπών και υδατανθράκων	Διαταραχές στο μεταβολισμό υδατανθράκων και λιπών	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Χολίνη			Αυγά, συκώτι, όσπρια, δημητριακά	Προστασία ήπατος, μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων	Λιπώδες ήπαρ, μειωμένη ανάπτυξη	Τοξική σε μεγάλες δόσεις. Ναυτία, ίλιγγοι, διαρροϊκές κενώσεις

B12 Κυανοκοβαλαμίνη	ή	Γάλα, συκώτι, αυγά, μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια	Μεταβολισμός υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών, σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων	Διαταραχές στο νευρικό σύστημα, κακοήθης αναιμία	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιταμίνη C Ασκορβικό Οξύ	ή	Πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτες, πιπεριές, φρούτα γενικά	Ανάπτυξη, άμυνα, διατήρηση ζωής, αντικαρκινική δράση	Σκορβούτο	Νεφρικές διαταραχές
Βιταμίνη D Χοληκαλσιφερόλη	ή	Αυγά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, συκώτι	Σχηματισμός οστών και δοντιών, μεταβολισμός ασβεστίου και φωσφόρου	Ραχίτιδα, οστεομαλάκυνση, διαταραχές μεταβολισμού	Πονοκέφαλοι, εμετοί, διάρροιες, Υπερασβεστιαμία
Βιταμίνη E Τοκοφερόλη	ή	Ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, αυγά, κρέας, συκώτι	Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αντικαρκινική δράση	Καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων, σεξουαλικές διαταραχές	Δηλητηριάσεις
Βιταμίνη K ή Κινόνη		Δημητριακά, φρούτα, σπανάκι, κάλιο	Πήξη του αίματος	Αιμορραγίες, διαταραχές στην πήξη του αίματος	Μικρές ανεπιθύμητες παρενέργειες



ΝΕΡΟ

Το νερό είναι απαραίτητο στη διατροφή μας, αν και δεν έχει θρεπτική αξία, γιατί κάνει δυνατή την απορρόφηση των λοιπών θρεπτικών υλών. Όλες οι χημικές λειτουργίες και ο μεταβολισμός στον οργανισμό γίνονται σε υδατικό περιβάλλον. Συντελεί στην διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος. Είναι απαραίτητο για να αντικαταστήσει τις απώλειες υγρών του σώματος μέσω του δέρματος, των πνευμόνων, ούρων, κοπράνων και δακρύων.

Ο ενήλικας παίρνει καθημερινά 1,5 - 2lt νερού από τις τροφές, το πόσιμο νερό και τα ποτά. Εκτός αυτού, στον οργανισμό δημιουργείται το νερό της οξειδωσης, που προέρχεται από τον μεταβολισμό των στοιχείων της τροφής, οπότε προσλαμβάνει άλλα 400 - 500 ml νερού το 24ωρο. Τα 2/3 του σώματος είναι νερό. Αν το νερό ελαττωθεί κατά 20% κινδυνεύουμε να πεθάνουμε.

Η απαραίτητη ποσότητα νερού, ποικίλλει ανάλογα με:

- * την εντατικότητα του μεταβολισμού,
- * την έντονη σωματική άσκηση,
- * την θερμοκρασία του σώματος,

- * την θερμοκρασία περιβάλλοντος,
- * το κλίμα και
- * την ποσότητα και ποιότητα τροφής.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από:

- ⇒ Πρόσληψη περισσότερο μονοακόρεστων λιπαρών οξέων παρά κορεσμένων (κύριο λιπίδιο στη διατροφή αυτή είναι το ελαιόλαδο)
- ⇒ Υψηλή κατανάλωση οσπρίων και δημητριακών (συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού)
- ⇒ Μεγάλη κατανάλωση χορταρικών, φρούτων και λαχανικών,
- ⇒ Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
- ⇒ Χαμηλή κατανάλωση κρέατος
- ⇒ Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (κρασιού)



Αναφέρεται ότι η Μεσογειακή Δίαιτα εξασφαλίζει μεγάλο βαθμό προστασίας απέναντι στην ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και πολλών τύπων καρκίνου.

Υπάρχουν σήμερα αρκετές έρευνες που διερευνούν διάφορους παράγοντες αλλά ο ρόλος της διατροφής φαίνεται να έχει πρωταρχική θέση.

Τα φαγητά που τρώμε καθημερινά, η φυσική εξάσκηση που κάνουμε και το σωματικό μας βάρος έχουν αποδειχθεί ότι έχουν άμεση σχέση με το 30% έως 40% του συνόλου των καρκίνων.

Εάν μάλιστα συνδυάσουμε στις επιλογές του τρόπου ζωής μας την υγιεινή διατροφή και την αποφυγή του καπνίσματος έχει υπολογισθεί ότι το ποσοστό των καρκίνων που θα μπορούσε να προληφθεί ανέρχεται σε ποσοστό από 60% έως 70%.

Τα δεδομένα αυτά μας δίνουν ένα σαφές δίδαγμα: Εμείς οι ίδιοι με τις δικές μας επιλογές και πράξεις έχουμε μια μεγάλη δύναμη για να μπορέσουμε να νικήσουμε τον κίνδυνο καρκίνου που αντιμετωπίζουμε καθημερινά.

Δεν πρέπει δηλαδή να περιμένουμε με αγωνία θαυματουργά φάρμακα εναντίον του καρκίνου ή εκπληκτικές ιατρικές εξελίξεις. Η δική μας συμπεριφορά και επιλογές έχουν τεράστια επιρροή στην πρόληψη και στον κίνδυνο να υποστούμε την σοβαρή αυτή ασθένεια.

Και πρέπει να μη ξεχνούμε ότι με τα σημερινά δεδομένα ο καρκίνος είναι μια συχνή ασθένεια. Έχει υπολογιστεί ότι 1 άνθρωπος στους 3, σε κάποια φάση της ζωής από τη στιγμή που γεννιέται μέχρι τα γεράματα, θα παρουσιάσει καρκίνο.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

Αυτό που μας απασχόλησε κατά μεγάλο μέρος των συναντήσεων με τις υπεύθυνες καθηγήτριες της εργασίας μας ήταν η σωστή διατροφή των εφήβων και η χρησιμότητα του πρωινού. Μετά από έρευνα σε περιοδικά και στο διαδίκτυο καταλήξαμε ότι η σπουδαιότητα της δια-τροφής κατά την εφηβική ηλικία αποτελεί σήμερα το κέντρο του ενδια-φέροντος για τη πρόληψη των νοσημάτων φθοράς του ενήλικα, αλλά και την μεγάλη ελπίδα για υγιείς ψυχοσωματικά ανθρώπους. Πιο συγκεκρι-μένα σοβαρά νοσήματα των ενηλίκων όπως η οστεοπόρωση, η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος, η νοσογόνος παχυσαρκία έχουν συσχετισθεί με τη διατροφή κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.

Για τη διατήρηση καλής υγείας για όλη σου τη ζωή, καλό είναι να ακολουθείς αφενός μεν μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, αφε-τέρου δε να ασκείσαι συστηματικά.

Μια ισορροπημένη διατροφή χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία τροφίμων, τα οποία θα σου προσφέρουν τα θρεπτικά συστατικά (πρω-τεΐνες, λιπίδια, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και νερό), στις ποσότητες που απαιτούνται για την σωστή ανάπτυξη.

Γενικά η συστηνόμενη κατανομή των θρεπτικών συστατικών είναι : 50-55% των θερμίδων από υδατάνθρακες, 15-20% από πρωτεΐνη και 30% των θερμίδων από λίπος.

Οι τροφές ποικίλλουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά. Επομένως, καμία μεμονωμένη τροφή δεν είναι δυνατόν να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για την καλή υγεία. Για παράδειγμα τα πορτοκάλια παρέχουν βιταμίνη C και φυλλικό οξύ, αλλά δεν παρέχουν βιταμίνη B12, ενώ το τυρί παρέχει ασβέστιο και βιταμίνη B12 αλλά όχι βιταμίνη C.

Για να διασφαλιστεί λοιπόν επαρκής πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών επιβάλλεται να καταναλώνει ο έφηβος ποικι-λία τροφίμων σε μέτριες ποσότητες, δίνοντας περισσότερη έμφαση στα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως και ακόρεστα λιπαρά.

Ειδικότερα το πρόγραμμα διατροφής του θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα και από τις 5 κύριες ομάδες τροφίμων:

- **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**, τα οποία παρέχουν πρωτεΐνη και αποτελούν την πρωταρχική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D.
- **Κρέας, πουλερικά, ψάρι**, τα οποία είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης, σιδήρου, ψευδαργύρου και βιταμινών του συμπλέγματος B.
- **Ψωμί και δημητριακά**, τα οποία αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμινών του συμπλέγματος B. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι καλές πηγές φυτικών ινών, βιταμίνης E και ιχνοστοιχείων, όπως το μαγνήσιο.
- **Φρούτα και λαχανικά**, τα οποία αποτελούν την πρωταρχική πηγή βιταμίνης A και C, ενώ περιέχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες του συμπλέγματος B, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.

Λίπη και έλαια σε ποσότητα όχι μικρότερη του 30% των συνολικά προσλαμβανόμενων θερμίδων, καθόσον υπάρχει κίνδυνος ανεπαρκούς πρόσληψης βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, με αποτέλεσμα προβλήματα στην ανάπτυξη των εφήβων. Τα λίπη παρέχουν ενέργεια και γεύση, όπως και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

Το πρωινό θεωρείται ως **το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας** και πλέον υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που στηρίζουν την άποψη αυτή.

Τα οφέλη από ένα τακτικό πρωινό

- Η τακτική κατανάλωση ενός αναποφλοιώτου δημητριακού, όπως η βρώμη(κουάκερ) ή ενός εμπλουτισμένου με πίτουρο για πρωινό αυξάνει τις πιθανότητες οι έφηβοι αλλά και οι ενήλικες να επιτύχουν τη συνιστώ-μενη πρόσληψη των 20g διατροφικών ινών την ημέρα.
- Σε σύγκριση με τα άτομα που δεν καταναλώνουν πρωινό, αυτοί που τρώνε πρωινό τακτικά έχουν υψηλότερη πρόσληψη μικροστοιχείων, η ανεπάρκεια των οποίων δεν αναπληρώνεται στα επόμενα γεύματα.
- Οι περισσότερες μελέτες για τη διατροφική σημασία του πρωινού ανα-φέρουν ότι το ημερήσιο ποσοστό ενέργειας από τα λιπαρά είναι χαμηλό-τερο στα άτομα που τρώνε πρωινό.
- Τα άτομα που παίρνουν πρωινό τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, σε σύγκριση με εκείνους που ξεκινούν την ημέρα τους χωρίς πρωινό.
- Ένα καλά ισορροπημένο πρωινό βοηθά ιδιαίτερα τα παιδιά και τους εφήβους να ανταποκριθούν στις γνωστικές (κατανόηση και μνήμη) και μαθησιακές απαιτήσεις της εκπαίδευσης.
- Επιπλέον ένα σωστό πρωινό μειώνει το αίσθημα της πείνας για όλη την ημέρα και έτσι αποφεύγεται η κατανάλωση έτοιμων φαγητών ή περισσό-τερων σνακ.

- Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως το πρώι οι καύσεις του οργανισμού μας είναι αυξημένες και οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε δεν μετατρέπονται σε πρόσθετο βάρος
- Το πρωινό μπορεί να επηρεάσει θετικά τη μνήμη, πιθανώς με την αύξη-ση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν ένα πρωινό υψηλής ενέργειας (τουλάχιστον το 20% των ενεργειακών αναγκών) επιδεικνύουν σημαντι-κά α αυξημένη δημιουργικότητα και ικανότητα εθελοντικής άσκησης στο σχολείο.

Συμβουλές για ένα σωστό και υγιεινό πρωινό

Συνδυάστε

- γάλα ή γιαούρτι με
- κουάκερ, μούσλι, δημητριακά που περιέχουν πίτουρο ή ψωμί με σπόρους - όσο περισσότερους τόσο το καλύτερο - (σικάλεως, μαύρο ή ψωμί με σταφίδες) ή κριθαρένιο παξιμάδι και φρούτα εποχής ή το χυμό τους (γκρέϊπφρουτ, μήλο, πορτοκάλι, κ.ά.) ή αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, βερίκοκα, χουρμάδες)

(συμπεριλάβετε τουλάχιστον ένα από κάθε προτεινόμενη ομάδα τροφίμων)

Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα σωστό γεύμα ή δείπνο

- Φιλέτο μοσχαρίσιο ή κοτόπουλο στήθος ή ψάρι ή τυρί
- Άφθονη σαλάτα από ωμά η βραστά λαχανικά εποχής ή χόρτα βραστά
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο (για τη σαλάτα)
- Ζυμαρικά, ρύζι ,πατάτες, όσπρια, αρακάς
- Ψωμί ολικής αλέσεως
- Φρούτο εποχής

(συμπεριλάβετε τουλάχιστον ένα από κάθε προτεινόμενη ομάδα τροφίμων - οι ποσότητες εξατομικεύονται ή διαφοροποιούνται, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το βάρος και το ύψος του παιδιού ή του εφήβου)

Γενικές κατευθυντήριες γραμμές που αποτελούν οδηγίες σωστής και ισορροπημένης διατροφής για εφήβους

• Τρώτε μια ποικιλία τροφίμων

Για να διασφαλισθεί επαρκής πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, καταναλώνετε ποικιλία τροφών και δίνετε περισσότερο βάρος στα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως και ακόρεστα λιπαρά.

• Διατηρήστε μία ισορροπία στην κατανάλωση τροφών και αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα για τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα έλλειψης ισορροπίας μεταξύ της πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας, με αποτέλεσμα το πλεόνασμα ενέργειας από την τροφή, να αποθηκεύεται ως σωματικό λίπος. Οποιοδήποτε από τα θερμιδικά θρεπτικά συστατικά (λιπαρά, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες) όπως και το αλκοόλ μπορούν να συμβάλλουν στην πρόσληψη περιττών θερμίδων, αλλά τα

λιπαρά και το αλκοόλ είναι η πλέον συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας. Για να επιτευχθεί ή να διατηρηθεί ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος, σημαντικό είναι να τηρείται ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, που αποβλέπει στη διαμόρφωση καλών διατροφικών συνηθειών. Συμπληρωματικά επωφεληθείτε από την αύξηση του επιπέδου της σωματικής δραστηριότητας, καθόσον ένας δραστήριος τρόπος ζωής αυξάνει την καύση ενέργειας και μπορεί να βοηθήσει περισσότερο στην απώλεια βάρους ή στον έλεγχο του βάρους, Συνιστάται η μέτρια σωματική δραστηριότητα για περίπου 30 - 45 λεπτά σε καθημερινή βάση.

- **Επιλέξτε μία διατροφή μέτρια σε λιπαρά και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα**

Τα λιπαρά αποτελούν βασικό μέρος της διατροφής. Παρέχουν ενέργεια και γεύση, όπως και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Παρότι συνιστάται γενικά ο περιορισμός της κατανάλωσης των λιπαρών τροφών, σήμερα αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ότι οι τύποι των λιπών (κορεσμένα, πολυακόρεστα, μονοακόρεστα) είναι αυτοί που παίζουν καθοριστικό ρόλο στον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου μακροπρόθεσμα. Τα κορεσμένα αυξάνουν τις συγκεντρώσεις της LDL «κακής» χοληστερόλης στο αίμα και κατά συνέπεια συνιστάται η μείωση της κατανάλωσης προϊόντων που είναι πλούσια σε κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, π.χ. βούτυρο και γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά. Ένας άλλος τρόπος βελτίωσης των συγκεντρώσεων LDL είναι μέσω της αντικατάστασης προϊόντων πλούσιων σε κορεσμένα με προϊόντα πλούσια σε μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, π.χ. αντικατάσταση κόκκινου κρέατος με ξηρούς καρπούς και (λιπαρά) ψάρια όποτε είναι δυνατό.

- **Επιλέξτε μία διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φρούτα**

Τα φρούτα και τα λαχανικά δεν περιέχουν λίπος, είναι σχετικά χαμηλά σε θερμίδες, προσδίδουν όγκο στη διατροφή και δημιουργούν αίσθημα κορεσμού. Επιπλέον είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, ορισμένων βιταμινών Β και ανοργάνων αλάτων, όπως το κάλιο. Η καθημερινή κατανάλωσή τους, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

- **Τρώτε δημητριακά ολικής αλέσεως, τα οποία είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, με κάθε γεύμα**

Ψωμί ολικής αλέσεως και άλλα προϊόντα ολικής αλέσεως, όπως δημητριακά προγεύματος, ζυμαρικά και ρύζι είναι σημαντικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων, βιταμινών, ανοργάνων αλάτων και ινών. Οι δίαιτες που είναι πλούσιες σε αυτά τα προϊόντα ολικής αλέσεως τείνουν να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και κεκορεσμένα λιπαρά και συσχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

- **Επιλέξτε μία διατροφή μέτρια σε ζάχαρη**

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε ζάχαρη, έχουν υψηλή θερμιδική πυκνότητα και μπορεί να συντελέσουν στην αύξηση του βάρους, ενώ η περιεκτικότητά τους σε σύνθετους υδατάνθρακες, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα είναι μειωμένη. Επομένως επιβάλλεται η μείωση της πρόσληψης των ζαχαρούχων τροφών ή η κατανάλωσή τους με μέτρο.

• **Περιορίστε την υπερβολική πρόσληψη αλατιού**

Οι υψηλές προσλήψεις αλατιού σχετίζονται με υπέρταση. Άλλοι παράγοντες που αυξάνουν την αρτηριακή πίεση είναι η κατανάλωση αλκοόλ, το υπερβολικό βάρος και η σωματική αδράνεια. Μετριάστε λοιπόν την πρόσληψη αλατιού (6-9g/ημέρα) και αυξήστε τη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (πλούσια σε κάλιο).

• **Κάνετε σωστές επιλογές τροφών, όταν είστε μακριά από το σπίτι**

Η επαρκής γνώση των κανόνων της σωστής και υγιεινής διατροφής, έχει ως αποτέλεσμα και την υγιεινότερη διατροφή ακόμη και στα εστιατόρια «γρήγορης τροφής» με την επιλογή γευμάτων χαμηλής θερμιδικής αξίας και αυξημένης περιεκτικότητας σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τελευταία επικρατεί η τάση ενσωμάτωσης στο μενού όλο και περισσότερων εστιατορίων «γρήγορης τροφής» προϊόντων υγιεινής διατροφής (σαλάτες, ψητές πατάτες, σούπες, ζυμαρικά), γευμάτων μεσογειακής δίαιτας, όπως και γευμάτων και ποτών χαμηλής θερμιδικής αξίας(light).Οι σαλάτες, οι ψητές πατάτες, όπως και τα νησίσιμα γεύματα μεσογειακού τύπου, παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, τα οποία λείπουν από τα κλασικά προϊόντα «γρήγορης τροφής» Για παράδειγμα ένα τυπικό γεύμα «γρήγορης τροφής» αποτελείται από ένα χάμπουργκερ με μπιφτέκι, μία μερίδα πατάτες τηγανητές και ένα αναψυκτικό κοινό ή τύπου light, Εναλλακτική λύση για ένα πιο υγιεινό γεύμα είναι η επιλογή ενός σκέτου χάμπουργκερ μόνο με τυρί χωρίς μαγιονέζα συνοδευόμενου από μία σαλάτα και ένα φρέσκο χυμό φρούτων. Επομένως η σύσταση που απευθύνεται στους νέους που επιμένουν να γευματίζουν σε εστιατόρια «γρήγορης τροφής» είναι να επιλέγουν λιγότερο θερμιδικά και λιπαρά γεύματα σε συνδυασμό με πράσινα λαχανικά, όσπρια και φρούτα, τα οποία περιέχουν εκτός των φυτικών ινών και αντιοξειδωτικές ουσίες.

• **Πίνετε άφθονα υγρά**

Οι έφηβοι χρειάζεται να πίνουν τουλάχιστον 1.5 λίτρα υγρών την ημέρα ή και περισσότερο, ιδιαίτερα όταν αθλούνται. Οι απώλειες των υγρών μέσω του δέρματος μπορεί να είναι 500 - 700ml ημερησίως ή και περισσότερο, ιδιαίτερα σε θερμό κλίμα ή σε συνθήκες αυξημένης θερμο-κρασίας περιβάλλοντος (κλειστά γυμναστήρια με ζέστη και υγρασία) ή έντονης φυσικής δραστηριότητας. Το απλό νερό βρύσης αποτελεί μία καλή πηγή υγρών, αλλά μία ποικιλία υγρών μπορεί να είναι ταυτόχρονα ευχάριστη όσο και υγιεινή, όπως το τσάι, το εμφιαλωμένο νερό, οι χυμοί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κ.λ.π.

• **Απολαύστε μία υγιεινή διατροφή**

Θα πρέπει να θυμάστε ότι το φαγητό είναι μια από τις πιο ευχάριστες στιγμές της ημέρας. Μοιραστείτε τη στιγμή αυτή με την οικογένεια και τους φίλους σας, απολαμβάνοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων.



ΕΡΕΥΝΑ – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Καθώς συμφωνήσαμε όλοι ότι οι διατροφικές μας συνήθειες ξεκινούν πρώτα πρώτα από την ίδια την οικογένεια, αποφασίσαμε να κάνουμε μία έρευνα σχετικά με το τι τρώνε οι συγγενείς, γείτονες και φίλοι μας.

Συντάξαμε , λοιπόν, κάποιο ερωτηματολόγιο (βλέπε Παράρτημα) που αφορά τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της περιοχής μας. Ερωτήθηκαν 74 άτομα όλων των ηλικιακών ομάδων.

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
12-18	17	14
19-25	4	5
26-45	7	14
46-60	6	2
61 -	3	2

Οι ερωτήσεις που ετέθησαν ήταν 3 κατηγοριών.

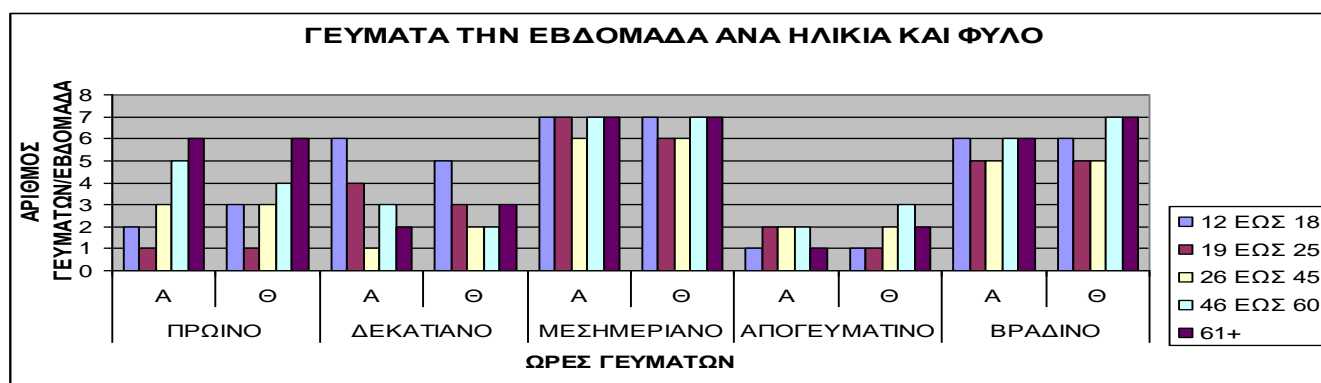
1^η κατηγορία ως προς την συχνότητα των γευμάτων.

2^η κατηγορία ως προς το είδος των γευμάτων

3^η κατηγορία ως προς το είδος των ποτών που καταναλώνουμε.

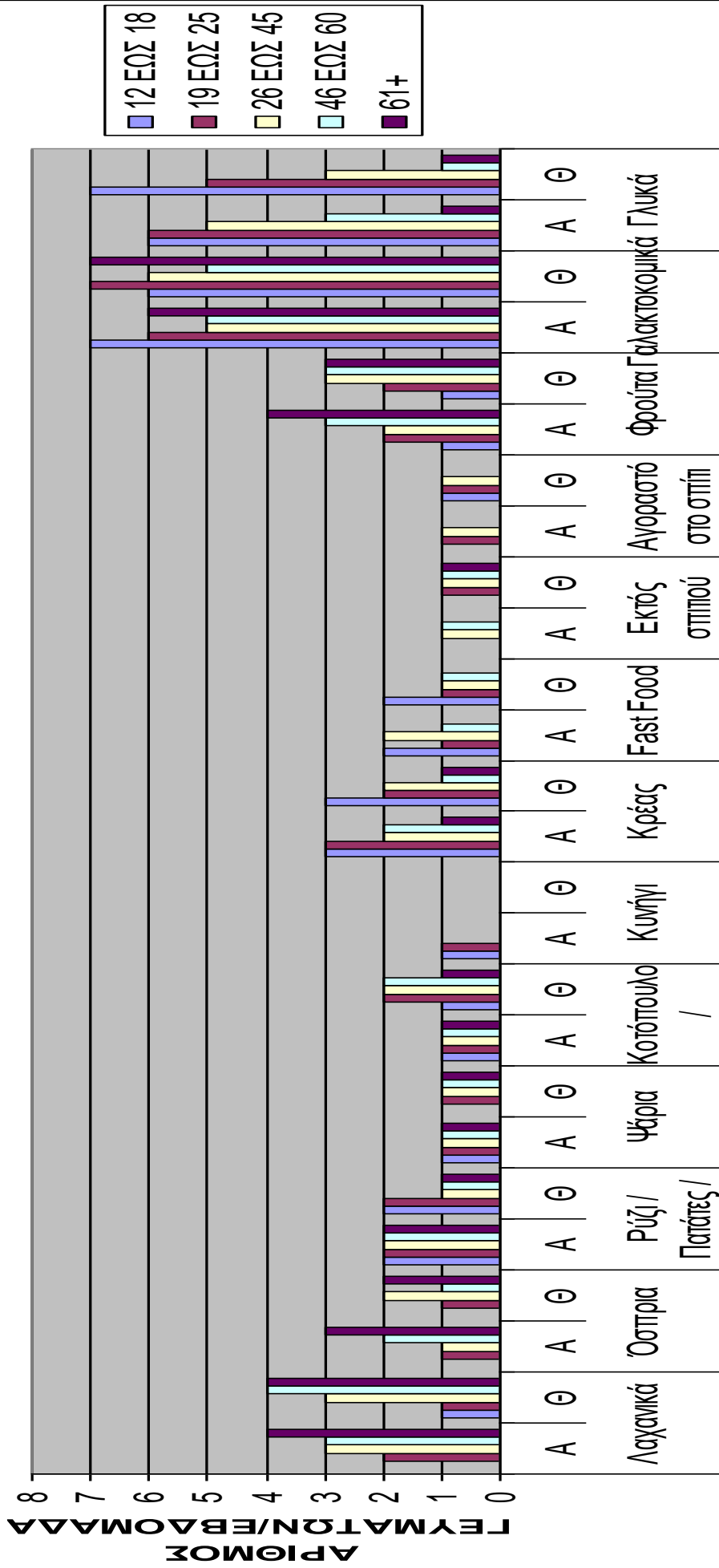
Θέλοντας να καταγράψουμε τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της περιοχής μας, πραγματοποιήσαμε μια έρευνα στο σχολείο μας. Ρωτήσαμε συντοπίτες μας διαφόρων ηλικιών, δίνοντάς τους να συμπληρώσουν (ανώνυμα) ένα ερωτηματολόγιο. Ρωτήσαμε πόσες φορές την εβδομάδα τρώνε τα διάφορα γεύματα, από τι τροφές αποτελούνται τα συγκεκριμένα γεύματα και πόσα υγρά και αλκοολούχα ποτά καταναλώνουν.

Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορείτε να τα δείτε παρακάτω:



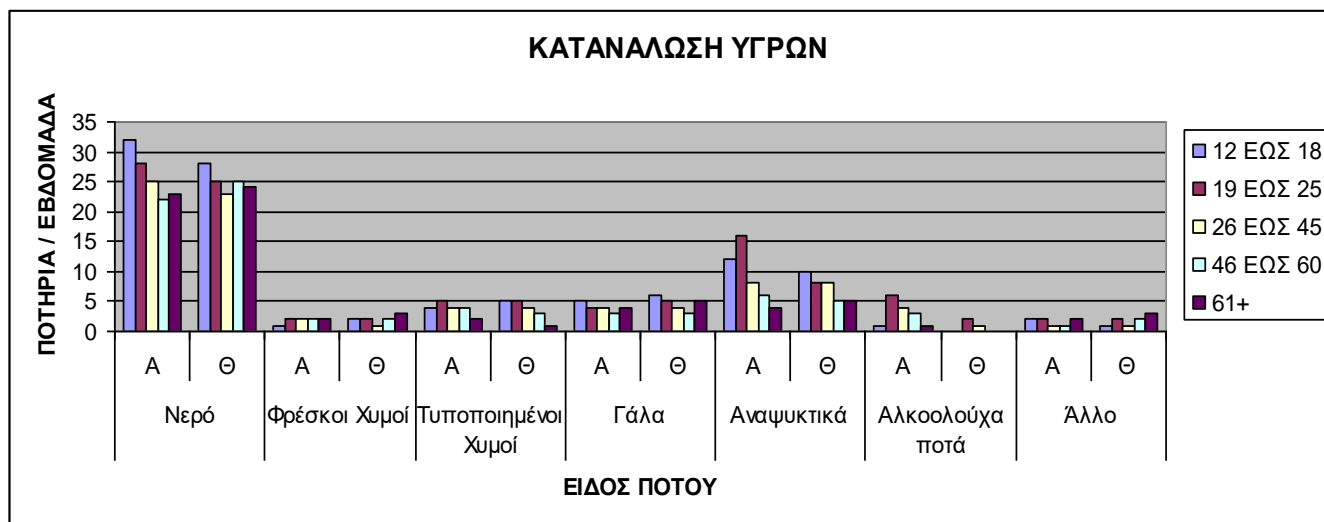
Παρατηρούμε ότι στις νεαρές κυρίως ηλικίες το πρωινό γεύμα δεν είναι σταθερό στη συχνότητά του, κάτι που αλλάζει στις μεγαλύτερες ηλικίες ενώ δεν υπάρχουν μεγάλες αποκλίσεις στα δύο φύλα. Αντίθετα, το μεσημεριανό και το βραδινό είναι βασικά γεύματα για όλες σχεδόν τις ηλικίες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ ΑΝΑ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ



ΕΙΔΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Παρατηρούμε λοιπόν ότι στις μικρές ηλικίες τα άτομα τρώνε πιο συχνά κρέας και πουλερικά σε αντίθεση με τα λαχανικά και τα όσπρια που τα τρώνε αρκετά λιγότερες φορές. Επίσης φαίνεται ότι οι γυναίκες είναι πιο συγκρατημένες σε ό,τι αφορά τις λιπαρές τροφές, όπως προκύπτει από την αντιπαραβολή πουλερικών με γλυκά και φαστ φουντ. Ακόμη, παρατηρούμε ότι καθώς ο μέσος όρος ηλικίας αυξάνεται, η επιλογή των γευμάτων γίνεται με περισσότερο υγιεινά κριτήρια.



Παρατηρούμε τη διαφορά ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια στην κατανάλωση νερού, ειδικά σε νεαρότερες ηλικίες, αν και η κατανάλωση αυτή και στις δύο περιπτώσεις δεν κρίνεται ικανοποιητική. Διαφορά υπάρχει επίσης και στην κατανάλωση αναψυκτικών ανάμεσα στα δύο φύλα (υπέρ των αγοριών) και θεωρείται υπερβολική. Υπάρχει χαμηλή κατανάλωση φρέσκων χυμών, η οποία είναι χαμηλότερη από τα αλκοολούχα, ειδικά στις μικρότερες ηλικίες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

Ένα βασικό ερώτημα που προκύπτει και μας απασχολεί σε αυτό το σημείο είναι: η κτηνοτροφία και πτηνοτροφία και η ανάπτυξή τους όπως προκύπτει από το γεγονός ότι είναι μεγάλος ο αριθμός των ατόμων που βασίζουν τη διατροφή τους σε αυτές –όπως και στην περίπτωση των κατοίκων της περιοχής – μπορεί να έχει επιπτώσεις στο περιβάλλον;



Διαχείριση λυμάτων

Ο πιο εμφανής παράγοντας που μπορεί να έχει επιπτώσεις και πρέπει να αντιμετωπίζεται με απόλυτη προσοχή είναι η διαχείριση των λυμάτων και της κοπριάς ώστε να αποφεύγεται ο κίνδυνος ρύπανσης του περιβάλλοντος και ιδιαίτερα του υδροφορέα καθώς και η περιβαλλοντική αναβάθμιση των βουστασιών ώστε να υπάρξει μείωση οχληρίας (από κακοσμίες και μύγες) στις πέριξ περιοχές.



Αναφορικά προς το πρώτο και με στόχο τη διαφύλαξη της αειφορίας της γης τα κτηνοτροφικά λύματα χρήζουν για σκοπούς λίπανσης (σε καθοριζόμενες ποσότητες) αφού υποστούν επεξεργασία για περίοδο 6 μηνών. Τα βιολογικά (όχι μηχανικά) επεξεργασμένα λύματα μπορούν επίσης, όπου είναι δυνατό και το επιτρέπει η Αρμόδια Αρχή Περιβάλλοντος, να τοποθετούνται σε ξέβαθες δεξαμενές πλήρους εξάτμισης.



Σύμφωνα με τη νομοθεσία, προβλέπεται άλλωστε σχέδιο για μονάδες κομποστοποίησης – συγκομποστοποίησης – παραγωγής βιοαερίου κτλ. Ο κοχλιωτός διαχωριστής κοπριάς FAN είναι ένα μηχάνημα που χρησιμοποιείται για τη μείωση της δυσοσμίας και την βελτίωση της υγιεινής, αλλά και για τη μείωση της μεταφοράς των λυμάτων με βυτίο καθώς υπάρχει και μείωση του όγκου τους.



Εκπομπή αερίων

Σύμφωνα με έκθεση του Οργανισμού Επισιτισμού και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών FAO (Livestock's Long Shadow - Environmental Issues and Options, 2006) ο τομέας της κτηνοτροφίας είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που καταστρέφουν το περιβάλλον ανά τον κόσμο. Η κτηνοτροφία ευθύνεται για όχι λιγότερο από 18 % της παγκόσμιας εκπομπής αερίων θερμοκηπίου. Στην ουσία, το ποσοστό αυτό είναι μεγαλύτερο από αυτό για το οποίο ευθύνεται ο συνολικός τομέας των μεταφορών. Η πέψη και η κοπριά των ζώων προκαλούν εκπομπές ισχυρών αερίων θερμοκηπίου, όπως το μεθάνιο και το υποξείδιο του αζώτου. Οι εκπομπές αυτές προκαλούνται επίσης όταν δάση υλοτομούνται για να μετατραπούν σε εκτάσεις βοσκής. Έτσι προκαλείται εκπομπή διοξειδίου του άνθρακα το οποίο προηγουμένως ήταν δεμένο στο ξύλο ως άνθρακα. Η παραγωγή και οι μεταφορές των ζώων, των ζωοτροφών και του κρέατος προκαλούν επίσης σημαντικές ποσότητες εκπομπών.



ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Ο FAO τονίζει ότι είναι σημαντικό να ληφθούν ενεργητικά μέτρα κατά των αρνητικών επιπτώσεων του κλάδου της κτηνοτροφίας στο περιβάλλον. Ένας τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι να ληφθούν μέτρα, ούτως ώστε οι τιμές των τροφίμων να αντανakλούν το περιβαλλοντικό κόστος. Άλλα οικονομικά κίνητρα είναι επίσης δυνατά, όπως η καθιέρωση περιβαλλοντικής πριμοδότησης για φυτικές παραγωγές. Η μείωση των γεωργικών επιδοτήσεων που η ΕΕ χορηγεί συνιστά επίσης αποτελεσματικό μέτρο. Το κρέας θα καταστεί κατά πάσα πιθανότητα ακριβότερο, με αποτέλεσμα να μειωθεί η κατανάλωσή του.

Μήπως όμως απόψεις και μέτρα σαν τα προτεινόμενα είναι υπερβολικά; Καλό θα ήταν να εξασφαλίσουμε την σωστή και μη βλαβερή για το περιβάλλον λειτουργία της κτηνοτροφίας για να μην προβούμε στην κατάργηση ενός σημαντικού φορέα της οικονομίας μας. Ας μην ξεχνάμε ότι η κτηνοτροφία φθίνει, καθώς τα λιγοστά χωριά έχουν σχεδόν εγκαταλειφθεί.

Δική μας πρόταση είναι η μεταβολή των διατροφικών συνηθειών στην κλασική μεσογειακή διατροφή που και επιφέρει μια σωματική – πνευματική ισορροπία στον καταναλωτή και ταυτόχρονα συμβάλει στην μείωση της κτηνοτροφίας γλυτώνοντας έτσι τον πλανήτη από τις βλαβερές της επιπτώσεις. Βεβαίως αυτό είναι ένα μήνυμα που πρέπει να μεταφερθεί παγκόσμια σε όλες τις χώρες και περισσότερο στις αναπτυσσόμενες όπου ο υπερ-καταναλωτισμός έχει κυριαρχήσει.

ΠΩΣ ΘΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ;

Η πολιτεία έχει μεγάλη ευθύνη στην κατεύθυνση αυτή. Η σωστή διατροφική αγωγή των παιδιών σε συνδυασμό με τη σωστή λειτουργία των κυλικείων των σχολείων θα συμβάλουν στη δημιουργία υπεύθυνων, ενημερωμένων αυριανών πολιτών με σωστά διατροφικά πρότυπα και επίγνωση των τρόπων προστασίας τους από σοβαρούς κινδύνους υγείας.

Τι γίνεται όμως με τα Κυλικεία των Σχολείων; Τόσα χρόνια μετά τη θεσμοθέτηση των επιτρεπόμενων ειδών, κανείς δεν ενδιαφέρθηκε για την εφαρμογή της σχετικής Απόφασης, οπότε καθίσταται αδύνατη ή καταδικασμένη εκ των πραγμάτων κάθε προσπάθεια σωστής διατροφικής αγωγής τους (άλλα λέμε στην τάξη, άλλα κάνουμε στο διάλειμμα).

Παράλληλα με τη σχολική διατροφική αγωγή, τα προγράμματα εκπαίδευσης των Ιατρικών Σχολών μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά, αν αναβαθμιστεί η προσφερόμενη στους εκπαιδευόμενους γιατρούς διατροφική εκπαίδευση, αφού η σωστή διατροφή είναι η βάση της υγείας, ενώ η κακή διατροφή είναι αιτία πολλών ασθενειών.

Από την άλλη μεριά, η ενίσχυση των προγραμμάτων προληπτικής ιατρικής φροντίδας θα μειώσει σημαντικά τόσο τον αριθμό θανάτων, όσο και τις υπέρογκες δαπάνες νοσηλείας, που συνήθως δεν οδηγούν σε θετικό αποτέλεσμα.

Χρειαζόμαστε επίσης προγράμματα ενημέρωσης ενηλίκων από φορείς της πολιτείας (τηλεόραση, έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, κλπ)

Τέλος, έχουμε άμεση ανάγκη χάραξης μιας Εθνικής διατροφικής πολιτικής, που θα στηρίζεται σε σχετικές αναλυτικές μελέτες αναφορικά με τα πραγματικά δεδομένα και τον τρόπο ζωής της σημερινής κοινωνίας.

Τα παρακάτω 10 βήματα θα ωφελήσουν την υγεία σας και θα βοηθήσουν πολύ τον οργανισμό σας:

- **Ακολουθήστε μια υγιεινή καθημερινή διατροφή, με όλες τις ομάδες τροφίμων** και σύμφωνα με τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής. Αποκλείστε μόνο τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη.
- **Προτιμήστε προϊόντα χαμηλά σε ζάχαρη.** Περιορίστε την κατανάλωση απλών, ραφινάρισμένων ζαχάρων από γλυκά, αναψυκτικά, χυμούς νέκταρ, μέλι και μαρμελάδες. Τα τρόφιμα αυτά θα πρέπει να εντάσσονται αραιά στη διατροφή σας.
- **Προτιμήστε γαλακτοκομικά ημίπαχα** με 1-2% λιπαρά (γάλα, γιαούρτι). Τα ολόπαχα προϊόντα είναι πλούσια σε επιβαρυντικά, κορεσμένα λιπαρά.
- **Αποφύγετε τρόφιμα υψηλά σε αλάτι,** όπως αλμυρά σνακ, αλατισμένους ξηρούς καρπούς, παστά, αλλαντικά, αλμυρά τυριά και επεξεργασμένα τρόφιμα. Καταναλώστε ψωμί και φρυγανιές χωρίς αλάτι.

- **Καταναλώστε καθημερινά τουλάχιστον 5 μικρομερίδες από φρούτα και λαχανικά.** Αποφύγετε τους χυμούς (ακόμα και τους φρέσκους) και καταναλώστε φρέσκα λαχανικά με κάθε γεύμα σας.
- **Το ελαιόλαδο πρέπει να είναι ο βασικός τύπος λίπους που καταναλώνετε στη διαίτά σας.** Αποφύγετε την κατανάλωση σπορέλαιων, βουτύρου και κορεσμένων λιπαρών, από ζωικές κυρίως τροφές. Τρώτε συχνά λιπαρά ψάρια, που είναι πηγές των ωφέλιμων ω-3 λιπαρών.
- **Καταναλώστε δημητριακά ολικής και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες.** Πηγές υδατανθράκων, όπως πατάτα, ζυμαρικά, ρύζι και όσπρια πρέπει να υπάρχουν στο διαιτολόγιο καθημερινά, μαγειρεμένα όμως με λίγο προστιθέμενο λίπος.
- **Περιορίστε την κατανάλωση του αλκοόλ στα 1-2 ποτήρια την ημέρα (20 γρ),** ακολουθώντας πάντα τις συστάσεις του γιατρού σας.
- **Κάντε τακτική άσκηση.** Τριάντα λεπτά εντατικό περπάτημα την ημέρα είναι αρκετά για να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε ένα ιδανικό βάρος, αλλά και πιο φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.
- **Αποφύγετε την παχυσαρκία.** Αν έχετε υψηλότερο βάρος από το φυσιολογικό, προσπαθήστε μέσα από σωστή διατροφή και τακτική άσκηση να χάσετε βάρος. Η απώλεια βάρους θα ρυθμίσει καλύτερα τα ζάχαρά σας.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης

Για Διατροφικές συνήθειες

Γενικά στοιχεία:

Ηλικία: 12-18 19-25 26-45 46-60 61-

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

Επάγγελμα: _____

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κάποιο από τα παρακάτω γεύματα; (φορές την εβδομάδα)			
	0-2	3-5	6-7
Πρωινό			
Δεκατιανό (10-12 πμ)			
Μεσημεριανό			
Απογευματινό (5-7 μμ)			
Βραδινό			

Είδος γευμάτων; (Φορές την εβδομάδα)					
	0	1-2	3-4	5-6	7
Λαχανικά					
Όσπρια					
Ρύζι/Πατάτες/Ζυμαρικά					
Ψάρια					
Κοτόπουλο/Γαλοπούλα					
Κυνήγι					
Κρέας					
Μη Μαγειρευτό φαγητό (Fast Food)					
Εκτός σπιτιού (Εστιατόριο)					
Αγοραστό στο σπίτι					

Φρούτα γαλακτοκομικά; (Φορές την εβδομάδα)					
	0	1-2	3-4	5-6	7
φρούτα					
Γαλακτοκομικά					
Γλυκά					

Κατανάλωση Υγρών (Ποτήρια την εβδομάδα)					
	0-3	4-7	8-13	14-19	20 και άνω
Νερό					
Φρέσκοι Χυμοί					
Τυποποιημένοι Χυμοί					
Γάλα					
Αναψυκτικά					
Αλκοολούχα ποτά					
Μπίρα					
Κρασί					
Ούισκυ					
Λικέρ					
Άλλο					

ΠΗΓΕΣ - ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Άρθρα από εφημερίδες
- Δημοσιεύματα από τον Οικολογικό Τύπο
- Δημοσιεύματα από περιοδικά
- Πηγές Internet
- Άρθρα από περιοδικά Διατροφής και Υγείας