

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

-Ορισμός Διατροφής	3
-Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα.....	3
-Διατροφή σε σχέση με την θρησκεία.....	4
-Μεσογειακή Διατροφή.....	12
-Σημασία του νερού.....	26
-Νέες πηγές τροφίμων και θρεπτικές ουσίες διατροφής.....	28
-Διατροφή σε σχέση με τον αθλητισμό και υγιείς συνήθειες.....	31
-Παχυσαρκία.....	36
-Νευρική Ανορεξία.....	40

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

-Ορισμός του αθλητισμού.....	44
-Ιστορική αναδρομή.....	44

-Ο αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα.....	45
-Ολυμπιακοί	46
-Η σταδιακή εξέλιξη των αγωνισμάτων.....	46
-Σημασία των αγώνων.....	48
-Στόχοι της αθλητικής δραστηριότητας των εφήβων.....	49
-Η ετοιμότητα του εφήβου για την συμμετοχή στον αθλητισμό.....	49
-Η έφηβη αθλήτρια	51
-Τα οφέλη του αθλητισμού.....	52
-Τα οφέλη της άσκησης.....	54
-Χρόνος για αθλητισμό.....	54
-Σωματική άσκηση.....	55
-Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο.....	56
-Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων.....	57
-Φυσιολογικά χαρακτηριστικά αθλητισμού.....	59
-Αθλητισμός και ψυχική υγεία	60
-Αθλητισμός για άτομα με ειδικές ανάγκες.....	62
-Αθλητισμός στην ζωή των εφήβων.....	62
-Επαγγελματικός-Ερασιτεχνικός αθλητισμός.....	63
-Έρευνα αθλητισμού για τους εφήβους.....	63
-Αποτελέσματα της έρευνας: " Έλληνες και αθλητισμός"	64

-Περισσότερη γυμναστική στα σχολεία για πιο γερά παιδιά.....	65
- Ντόπινγκ.....	66
-Συμπέρασμα.....	66
-Πηγές.....	67

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ορισμός Διατροφής

Το σύνολο των ουσιών που προσλαμβάνει οργανισμός με τη μορφή τροφής. Οι ουσίες αυτές, πέρα από το γεγονός ότι παρέχουν τις απαραίτητες ύλες για τη σύνθεση των δομικών συστατικών του οργανισμού. Προμηθεύουν επίσης στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια για την επιτέλεση όλων των λειτουργιών του με τη μορφή χημικής ενέργειας που ελκύεται κατά τον μεταβολισμό του, η οποία τελικά μετατρέπεται σε θερμότητα.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Οι πολεμιστές της ομηρικής εποχής κατανάλωναν κυρίως κρέας (βοδινό και χοιρινό), ψωμί και γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα και τυρί). Το ψάρι δεν το θεωρούσαν αξιόλογη τροφή. Αργότερα, όταν εντάθηκε η καλλιέργεια του εδάφους και ένα μεγάλο μέρος της φυσικής βοσκής έγινε καλλιεργήσιμο, πραγματοποιήθηκε η σχετική αλλαγή στην αρχαιοελληνική διαίτα. Περιορίστηκε η κατανάλωση του κρέατος στις μέρες των θυσιών ή των δημόσιων συμποσίων, ενώ αυξήθηκε η κατανάλωση του ψαριού. Κατά την ιστορική περίοδο σημαντικές τροφές θεωρούνταν το σιτάρα ή κριθάρι (ως ψωμί ή σούπα), με συμπλήρωμα ψαριού (φρέσκου ή παστωμένου) διάφορα είδη αλλαντικών, λαχανικά, φρούτα (φρέσκα ή

ξερά), ελαιόλαδο και μέλι. Το κρασί (οίνος), που ήταν δυνατό και γλυκό, το αναμείγνυαν με νερό (κεκραμένος οίνος= κρασί). Βέβαια τα συμπόσια που διοργάνωναν οι ευκατάστατοι πολίτες ήταν πιο πλούσια, δηλαδή περιλάμβαναν κυνήγι και λεπτά κρασιά. Οι Σπαρτιάτες κατανάλωναν κυρίως χοιρινό, τυρί, σύκα, ψωμί και κρασί. Επίσης συνήθιζαν να παρασκευάζουν το περίφημο μελανό ζωμό, ένα είδος σούπας στην οποία οι υπόλοιποι Έλληνες χαρακτήριζαν άνοστο. Στις φιλοσοφικές σχολές υιοθετούσαν κανόνες για τα συμπόσια και την κατανάλωση ποτού.

1. Η σημασία του φαγητού στις ανατολικές θρησκείες είναι πολύ μεγάλη. Ο Κομφούκιος είχε πει ότι το φαγητό είναι η δύναμη που ενώνει την κοινωνία και κανείς δεν είναι τόσο ικανός, ώστε να κατανοήσει το πραγματικό νόημα της διατροφής του. Ο ινδουισμός, όπως και ο βουδισμός, συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την παράδοση της φυτοφαγίας, χωρίς ωστόσο να την επιβάλλουν. Η διάδοση μίας διατροφής που δεν περιέχει κρέας σε αυτές τις θρησκείες προκύπτει από δύο βασικές θρησκευτικές αρχές: α) Την αρχή της μετενσάρκωσης, σύμφωνα με την οποία οι ψυχές δεν καταστρέφονται, απλώς αλλάζουν μορφή. Πρόκειται για μία θρησκευτική αρχή που πρεσβεύει τη διατήρηση της ζωής β) Την αχίμσα («μη βία»), που ισχύει για όλα τα έμβια όντα. Με αυτό το πνεύμα πολλοί πιστοί αντιτίθενται στη θανάτωση των ζώων.

2. Οι κυριότεροι κανόνες του ινδουισμού είναι η σύσταση στους πιστούς να αποφεύγουν το κρέας και το αλκοόλ, η απαγόρευση της θανάτωσης της «ιερής αγελάδας» και η απαγόρευση της κατανάλωσης χοιρινού. Όσον αφορά την απαγόρευση της θανάτωσης της

αγελάδας (οι αγελάδες κυκλοφορούν ελεύθερες και θεωρητικά ο καθένας μπορεί να τις αρμέξει και να πάρει το γάλα τους).

3. Τα ιερά κείμενα των ινδουιστών, ωστόσο, περιέχουν πληθώρα οδηγιών για το πότε η τροφή επιτρέπεται να καταναλωθεί. Ανάμεσα στους διαιτητικούς κανόνες περιλαμβάνονται: η απαγόρευση της κατανάλωσης αρπακτικών πουλιών και θαλασσινών, επειδή θεωρούνται «ακάθαρτα», καθώς και φυτών που μεγαλώνουν σε σκιερά μέρη, όπως το κρεμμύδι και το σκόρδο. Η συγγραφή του Ντάρμα Σούτρα και του Κώδικα του Μανού, των κειμένων που περιέχουν τους κανόνες διατροφής των ινδουιστών, συμπίπτει χρονικά με την περίοδο συγγραφής της Τόρα και του Ταλμούδ.

4. Η διατροφική αξία μίας δίαιτας που περιέχει σε πολύ μικρό ποσοστό κρέας, ή και καθόλου, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σύνθεση και την ποσότητα των υπόλοιπων τροφίμων που καταναλώνονται από αυτούς τους πληθυσμούς. Οι διατροφικοί κανόνες των διαφόρων ανατολικών θρησκειών διαφέρουν μεταξύ τους. Το ρύζι, ωστόσο, είναι βασικό χαρακτηριστικό της ασιατικής κουζίνας και συνήθως καταναλώνεται σε κάθε γεύμα. Το ρύζι -σύμφωνα με τους ειδικούς- είναι σημαντική πηγή όχι μόνο υδατανθράκων, αλλά και πρωτεϊνών

5. Η αποχή από το κρέας σε αυτές τις θρησκείες συνήθως συνδυάζεται με αποχή από το αλκοόλ ή και το κάπνισμα, γεγονός που έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Από την άλλη πλευρά, οι διατροφικές ακρότητες ορισμένων κατηγοριών χορτοφάγων (vegans), οι οποίοι απέχουν όχι μόνο από το κρέας, αλλά και από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά, έχει διαπιστωθεί ότι συνδέονται με διατροφικές ελλείψεις (ανεπαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών, βιταμινών).

6. Νηστεία ονομάζεται η εκούσια ή ακούσια αποχή από τροφή (άλλως ασιτία). Κυρίως ο όρος αυτός χρησιμοποιείται από πολλούς λαούς για την εκούσια αποχή σε ορισμένες τροφές ιδίως για θρησκευτικούς λόγους. Όπως συμβαίνει και με τον μοναχισμό, η νηστεία αποτελεί ανατολική συνήθεια. Στους αρχαίους ασιατικούς λαούς και στους Αιγυπτίους τη νηστεία την επέβαλλαν θρησκευτικοί λόγοι. Προκειμένου να ετοιμαστούν οι πιστοί για τη συμμετοχή τους σε θρησκευτικές τελετές ή για να τιμήσουν ή για να εξιλεώσουν κάποιο θεό έπρεπε να απόσχουν γενικά ή μερικά από τροφές. Οι Αιγύπτιοι, όπως μας

πληροφορεί ο Ηρόδοτος, υποβάλλονταν σε νηστεία για θρησκευτικούς αλλά και για λόγους υγιεινής. Νήστευαν κυρίως στις μεγάλες εορτές της Ίσιδας. Από τους Αιγυπτίους η συνήθεια της νηστείας πέρασε στους Έλληνες και τους Εβραίους, από τους οποίους την παρέλαβαν αργότερα οι Χριστιανοί και Μωαμεθανοί

7. ΣΥΝΤΑΓΗ • Το ψάρι στον ατμό, τυλιγμένο πρώτα σε ένα καφετί ψηφιδωτό από σπασμένους σπόρους και λάδι μουστάρδας, κίτρινη σκόνη τουρμέρικ και κόκκινης καυτερής πιπεριάς είναι τυπικό δείγμα μαγειρικής της Βεγγάλης. Η διατροφή του μεγάλου αυτού κομματιού της Ινδίας στηρίζεται στο ρύζι και στα ψάρια. Οι επονομαζόμενοι Νόμοι του Μανού, που συντάχθηκαν από βραχμάνους ιερείς 2.000 πριν, υπηρετούν (παρά το ινδικό σύνταγμα) την αντίληψη της ανισότητας μεταξύ των ανθρώπων και καθορίζουν τις τάξεις στην ινδουιστική κοινωνία

1. ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΙ ΤΟ ΚΟΡΑΝΙ : Το Κοράνι (το ιερό κείμενο του Ισλάμ) ορίζει ποιες τροφές είναι «χαράμ», απαγορευμένες, και ποιες είναι «χαλάλ», δηλαδή επιτρέπονται. Οι κυριότεροι περιορισμοί αφορούν την κατανάλωση χοιρινού. Το Κοράνι απαγορεύει επίσης την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, ένα μέτρο που πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των πιστών, πιθανώς στοχεύει στη διατήρηση της κοινωνικής τάξης. Ακόμη και όταν ένα φαγητό «χαλάλ» τοποθετηθεί σε τραπέζι όπου υπάρχει αλκοόλ, αυτομάτως γίνεται «χαράμ» και το συγκεκριμένο πιάτο πρέπει να τοποθετηθεί σε άλλο τραπέζι, προκειμένου να επιτραπεί η βρώση του. Ωστόσο, η έμφαση που δίνει το Κοράνι στην απαγόρευση του αλκοόλ που προέρχεται από σταφύλι (την εποχή που γράφτηκε το ιερό αυτό κείμενο δεν γνώριζαν άλλα αλκοολούχα ποτά εκτός από το κρασί) χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για την κατανάλωση άλλων οινοπνευματωδών. Η κύρια υποχρέωση των πιστών, πάντως, είναι η νηστεία του Ράμανταν (ή Ράμαζαν στην τουρκική). Το Ράμανταν είναι ένας από τους πέντε «στύλους» της ισλαμικής πίστης που κάθε πιστός μουσουλμάνος πρέπει να τηρεί, για να εξασφαλίσει μία θέση στον Παράδεισο.

2. Η νηστεία του Ράμανταν. Η νηστεία του Ράμανταν διαρκεί 30 ημέρες και γίνεται σε ανάμνηση της αποκάλυψης του Αλλάχ στον Μωάμεθ το 610 μ.Χ. Ο μήνας της νηστείας

εξαρτάται από το σεληνιακό ημερολόγιο και κάθε χρόνο μετατοπίζεται. Η νηστεία του Ράμανταν προβλέπει αποχή από την τροφή και το νερό από την ανατολή έως τη δύση του ηλίου. Οι πιστοί απέχουν επίσης από τη χρήση καπνού και τη σεξουαλική επαφή, ενώ πρέπει να αποφεύγουν να καταπίνουν εκούσια ακόμη και το σάλιο τους.

3. Οι επιπτώσεις της νηστείας των Ισλαμιστών Πολυάριθμες έρευνες με αντιφατικά αποτελέσματα έχουν γίνει για να διαπιστωθούν οι επιπτώσεις της νηστείας του Ράμανταν στην υγεία των πιστών. Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, τα οφέλη της νηστείας του Ράμανταν είναι η μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης και η ελάττωση του σωματικού βάρους. Οι ειδικοί, ωστόσο, επισημαίνουν ότι η νηστεία του Ράμανταν ανατρέπει τους βιορυθμούς των πιστών και επιβραδύνει το ρυθμό του μεταβολισμού. Η τροφή και το νερό, που είναι απαραίτητα για να αντεπεξέλθει ο πιστός στις καθημερινές δραστηριότητες, είναι απαγορευμένα, ενώ, όταν πλέον επιτρέπονται, πλησιάζει η ώρα του ύπνου.

4. Τα παρακάτω είναι οι διατροφικές συνήθειες από τον Προφήτη Μωάμεθ • Ποτέ κριτική σε οποιαδήποτε φαγητό • Ικεσία πριν από κάθε γεύμα • Ικεσία μετά από κάθε γεύμα • Τρώτε λιγότερο • Τρώτε αργά • Μετριοπάθεια • Κατανομή των τροφίμων

• Τρώγε μαζί

5. Το αλκοόλ επίσης απαγορεύεται στο Ισλάμ, όπως οι βλάβες του έχουν αποδειχθεί είναι μεγαλύτερες από ό, τι όφελος έχει. Άλλα σωματικά, ηθικά, κοινωνικά και πνευματικά δεινά των οινοπνευματωδών ποτών έχουν αναφερθεί σε πολλούς στίχους από το Κοράνι. Πολλές από αυτές τις αρνητικές επιδράσεις μπορούν επίσης εύκολα να παρατηρήσει κανείς και στις κοινωνίες μας.

6. Η νηστεία του μήνα του Ραμαζανιού (sawm) είναι ένα αρκετά μεγάλο μέρος του Ισλάμ. Αυτό σημαίνει αποχή από τα τρόφιμα και τα ποτά (συμπεριλαμβανομένου του νερού) από την ανατολή έως την δύση καθημερινά για ένα μήνα. Με άλλα λόγια, πεθαίνουν από την πείνα για να δείξουν την προσήλωσή στο θεό τους. Περιλαμβάνει επίσης την αποχή από το κάπνισμα, μάχες κτλ

7. Επιγραφή έξω από εστιατόριο στο Ριάντ της Σαουδικής Αραβίας, στις γυναίκες συχνά ήταν πλήρως απαγορευμένη η είσοδος σε ορισμένα εστιατόρια γρήγορου φαγητού, θα

επιτρέψουν στις γυναίκες μόνο εάν συνοδεύεται από ένα «Νόμιμο συνοδό» όπως είναι ο Πατέρας ο σύζυγος ή ο αδελφό της.

8. Όλοι οι μουσουλμάνοι χρησιμοποιούν μόνο το δεξί τους χέρι για να φάνε.

9. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Το καλό φαγητό πρέπει να περιέχει τρία βασικά συστατικά: *θρεπτικά οφέλη και αποδοτικότητα στην παραγωγή της ενέργειας που απαιτείται. *ελαφρότητα για το στομάχι *ευκολία της πέψης

•Η θρησκεία μας δεν έχει την πληθώρα των διατροφικών περιορισμών που χαρακτηρίζουν τις άλλες θρησκείες (ιουδαϊσμός, ισλαμισμός, ινδουισμός). Από την άλλη πλευρά, η τήρηση των νηστειών έχει μεγάλη θρησκευτική σημασία για τους χριστιανούς ορθόδοξους. Στις περιόδους νηστείας οι πιστοί απέχουν από όλες τις τροφές ζωικής προέλευσης (κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά)

2 Η νηστεία των ορθοδόξων επιβάλλει στους πιστούς την περιοδική φυτοφαγία για ένα διάστημα 180-200 ημερών κατά τη διάρκεια του έτους. Ο τρόπος που έχει σχεδιαστεί η νηστεία από τους Πατέρες της Εκκλησίας είναι πραγματικά σοφός, όπως παρατηρούν οι ειδικοί ο λόγος είναι ότι, κατά τη διάρκεια των πολυήμερων νηστειών, παρ' όλο που απαγορεύονται τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, επιτρέπονται τα θαλασσινά. Τα τελευταία είναι υψηλής διατροφικής αξίας, γιατί παρέχουν στον οργανισμό τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία ασκούν ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και θωρακίζουν την άμυνα του οργανισμού. Επίσης, το ίδιο το «πρόγραμμα» της νηστείας επιτρέπει την κατανάλωση ψαριού σε συγκεκριμένες μέρες κατά τη διάρκεια πολυήμερων νηστειών (π.χ. ο παραδοσιακός μπακαλιάρος που τρώμε την 25η Μαρτίου του Ευαγγελισμού- κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής).

3 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣΗ νηστεία είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής, αρκεί να αποφεύγονται οι ακρότητες. Νηστεία δεν σημαίνει υπερκατανάλωση θαλασσινών, τηγανητών και χαλβά (που περιέχει περίπου 45% λιπαρά), ούτε όμως και από κλειστική

διατροφή με ψωμί και ελιές. Ανάμεσα στα οφέλη της(σωστής) νηστείας είναι:• Ο περιορισμός των επιπέδων της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων.• Η μείωση της αρτηριακής πίεσης.• Η απώλεια βάρους. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι στα μακροπρόθεσμα οφέλη της νηστείας συγκαταλέγονται η μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων, η καταπολέμηση γαστρεντερικών διαταραχών και η πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου.

4 Ένας τελευταίος κανόνας είναι ότι όταν είναι νηστεία και η ημέρα είναι Σάββατο, επιτρέπεται να φάμε λάδι, εκτός από την ημέρα του Μεγάλου Σαββάτου. Η νηστεία εκτός από καθήκον μας, είναι και ένας τρόπος να γίνουμε εγκρατείς. Με την νηστεία, εξασκούμαστε ώστε να μην παρασυρόμαστε στις αμαρτίες, μικρές ή μεγάλες. Πέρα από την θεολογική άποψη, η νηστεία είναι μια καλή αποτοξίνωση του οργανισμού μας.

Η

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Συγκεκριμένα Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση [λίπους](#) και ιδιαίτερα [κορεσμένων λιπαρών οξέων](#), και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων , που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά , ψωμί , ρύζι και μακαρόνια), στα φρούτα , στα λαχανικά , στο γάλα και τα γαλακτοκομικά. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους χρησιμοποιείται είναι το [ελαιόλαδο](#). Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου δηλαδή [Ισπανία](#), [Αλβανία](#), [Ιταλία](#), [πρώην Γιουγκοσλαβία](#), [Ελλάδα](#) και [Κύπρο](#) από το 1960. Σύμφωνα με στατιστικές που έχουν γίνει σαΐτες τις χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών. Πολυετείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο (π.χ. παχέος εντέρου), παχυσαρκία, κ.ά. Όμως η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ειδικότερα αυτού που ζει στις μεγάλες πόλεις, ξεφεύγει κατά πολύ από το Μεσογειακό μοντέλο και χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση, συχνά υπερκατανάλωση, μεγάλων

ποσοτήτων φαγητού που περιέχουν πολλά λίπη και ελάχιστες φυτικές ίνες. Η μεσογειακή διατροφή έκανε διάσημη την Ελλάδα οδηγώντας τους ειδικούς ανά τον κόσμο να στρέψουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο της Κρήτης», όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού. Πρώτοι οι Μινωίτες κατανόησαν την αξία μιας ισορροπημένης διατροφής και αυτό φαίνεται από μεγάλα πιθάρια που βρέθηκαν στα ανάκτορα της Κνωσού και στα οποία έβαζαν λάδι ελιάς, δημητριακούς καρπούς, όσπρια και μέλι. Το ίδιο μαρτυρούν και οι διάφορες εικονογραφίες. Όσο περνούσαν τα χρόνια και φτάνοντας σιγά-σιγά στα βυζαντινά χρόνια οι απόγονοι των Μινωιτών (ή αλλιώς Κρητικοί) διατήρησαν τις συνήθειές των προγόνων τους που διασώζονται μέχρι σήμερα. Ακόμα, ο [Πλάτων](#) στην «Πολιτεία» συνιστά στους νέους λιτή διατροφή από ψωμί, ελιές, τυρί, βολβούς και λάχανα. Την ίδια εποχή που όλος ο κόσμος υστερείτο αισθητικής στο θέμα της διατροφής και δεν έδινε σημασία στη γεύση, οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν 70 είδη ψωμιού.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα εξής χαρακτηριστικά:

- Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
- Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης (κόκκινου κρασιού)
- Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
- Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού)
- Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών.

Η πιο συχνή γραφική απεικόνιση της Μεσογειακή Διατροφή είναι και η παρακάτω: Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι τείνουν προς την Μεσογειακή Διατροφή, διότι πλήθος μελετών και ερευνών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους, του οποίους "θερίζει" ο καρκίνο εντέρου ή στήθους και οι καρδιακές παθήσεις.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ

Από τότε που ήσουν μικρό παιδί άκουγες την ίδια φράση: «φάε το φαΐ σου για να μεγαλώσεις», από γονείς, γιαγιάδες ακόμα και από γιατρούς. Η αλήθεια είναι ότι είχαν δίκιο. Αυτό που τρως όμως δεν βοηθά μόνο την ανάπτυξη σου αλλά και...

- στις αθλητικές σου επιδόσεις

- στις νοηματικές σου ικανότητες
- στην διάθεση σου
- στην εμφάνιση σου
- στην υγεία σου

Με λίγα λόγια τα πάντα. Αν δεν τρως καλά, θα φανεί παντού: από τους βαθμούς σου μέχρι και την εμφάνιση σου. Επιπλέον αν είσαι μεταξύ 12 και 18 χρονών ολοκληρώνεις το τελικό στάδιο ανάπτυξης. Για τα κορίτσια, αυτό σημαίνει επιπλέον λίπος σε κάποια σημεία του σώματος, ενώ για τα αγόρια σημαίνει αύξηση μυϊκής μάζας. Αυτές οι αλλαγές, συχνά ενθαρρύνουν τα κορίτσια να κάνουν δίαιτες για να μείνουν αδύνατες, ενώ τα αγόρια να τρώνε υπερβολικά για να ικανοποιηθούν

την πείνα και όρεξη τους.

Μια καλή αρχή είναι να υπάρχει ποικιλία τροφών όπως προτείνει η Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής. Συνιστά να τρως από όλες τις ομάδες τροφών:

- Φρούτα και
 - Λαχανικά
 - Κρέας, Κοτόπουλο, Ψάρι
 - Ψωμί, Ζυμαρικά, Ρύζι, Πατάτες
 - Τυρί, Γιαούρτι, Γάλα
 - Και λιγότερο συχνά γλυκά
- Δηλαδή λίγο απ' όλα!

Γιατί;

Όλες οι τροφές που τρώμε περιέχουν: βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά και μέταλλα. Αυτά είναι απαραίτητα στοιχεία για την σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.

Πιο συγκεκριμένα:

1) Οι **βιταμίνες** ή αλλιώς συμπληρωματικές θρεπτικές ουσίες (επειδή δεν παρέχουν ενέργεια) είναι βασικές οργανικές ουσίες που χρειάζονται σε μικρές ποσότητες στον ανθρώπινο οργανισμό για να γίνουν ειδικές μεταβολικές διεργασίες, όπως π.χ. στην πήξη του αίματος, στην όραση, στην νευρομυϊκή λειτουργία, στην καλή εμφάνιση του δέρματος, σε οστικές λειτουργίες, στον σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών, στην αναπαραγωγή, στον σχηματισμό ορισμένων ορμονών και στην απελευθέρωση ενέργειας

κ.α.

Η παρατεταμένη ανεπαρκής πρόσληψη συγκεκριμένων βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές.

2) Οι **πρωτεΐνες** ανευρίσκονται σε όλους τους ζώντες ιστούς και ο ρόλος τους συνίσταται κύρια στην ανάπτυξη των ιστών και την αποκατάσταση των ιστικών βλαβών. Οι βασικές τους δομικές μονάδες είναι τα αμινοξέα. Κάθε μόριο τους σχηματίζεται κυρίως από άτομα άνθρακα, οξυγόνου και υδρογόνου. Περιέχουν ακόμα άτομα αζώτου, θείου, φωσφόρου και σιδήρου.

Πηγές υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών είναι τα αυγά, το γάλα, το κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά.

Η συνισταμένη πρόσληψη για ενήλικες είναι 1 γραμμάριο πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως (1γρ/kg). Η μεγαλύτερη κατανάλωση δεν φαίνεται να έχει κανένα θετικό αποτέλεσμα ακόμα και σε αθλητές. Μεγαλύτερες ποσότητες μπορεί να χρειαστούν μόνο σε άτομα που ασχολούνται με αθλήματα δύναμης και επιβάρυνσης σε επίπεδο πρωταθλητισμού ή αυτά που ασκούνται πολύ έντονα. Έτσι οι επιπλέον ποσότητες πρωτεΐνης απομονώνονται, μετατρέπονται σε λίπος και αποθηκεύονται για μελλοντική παραγωγή ενέργειας. Ακόμα θα πρέπει να προσθέσουμε ότι η αυξημένη κατανάλωση πρωτεΐνης μπορεί να επιβαρύνει την λειτουργία των νεφρών και του ήπατος.

3) Οι **υδατάνθρακες** είναι ουσίες που σχηματίζονται από την συνένωση ατόμων άνθρακα, υδρογόνου και οξυγόνου. Χρησιμοποιούνται σαν ενεργειακές ουσίες στα μυϊκά κύτταρα, αφού μετατραπούν στην απλούστερη μορφή τους, την γλυκόζη. Μορφές υδατανθράκων που βρίσκουμε στα τρόφιμα είναι οι μονοσακχαρίτες, οι δισακχαρίτες και οι πολυσακχαρίτες. (Η διαφορά τους έγκειται στην χημική τους δομή). Η διάσπαση όλων των σύνθετων υδατανθράκων ξεκινάει στην στοματική κοιλότητα, υπό την επίδραση της πτυαλίνης του σάλιου και συνεχίζεται στο λεπτό έντερο υπό την δράση άλλων ενζύμων. Τελική μορφή είναι οι μονοσακχαρίτες ή οι δισακχαρίτες, οι οποίοι από τα αιμοφόρα αγγεία των εντερικών λαχνών. Μετά την απορρόφηση, όλα τα σάκχαρα μετατρέπονται σε γλυκόζη στο ήπαρ. Η γλυκόζη αρχικά κυκλοφορεί στο αίμα. Στην συνέχεια μπορεί είτε να χρησιμοποιηθεί άμεσα από τα κύτταρα για την παραγωγή ενέργειας, είτε να αποθηκευτεί στους μύες και το ήπαρ με την μορφή γλυκογόνου, είτε να

μετατραπεί σε λίπος και να αποθηκευτεί για μελλοντική παραγωγή ενέργειας. Το ποσοστό των υδατανθράκων που πρέπει να περιέχονται στο ημερήσιο διαιτολόγιο κάθε ανθρώπου, εκτός από τα άτομα που πάσχουν από συγκεκριμένες ασθένειες, είναι το 50 - 55 % επί του συνόλου της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Βασικές πηγές υδατανθράκων είναι τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα (περιέχουν πολυσακχαρίτες), τα γαλακτοκομικά (περιέχουν κυρίως τον δισακχαρίτη γαλακτόζη) και τα γλυκά (απλά σάκχαρα).

4) Τα **λίπια** αποθηκεύονται στον οργανισμό με την μορφή των τριγλυκεριδίων. Διακρίνονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, (ανάλογα με την χημική τους δομή). Οι λιποπρωτεΐνες είναι ενώσεις υψηλής σπουδαιότητας για τον ανθρώπινο οργανισμό, αφού αποτελούν τον κύριο τρόπο μεταφοράς των λιπιδίων διαμέσου της κυκλοφορίας του αίματος.

Οι βασικές λειτουργίες των λιπιδίων είναι :

- Η παραγωγή και αποθήκευση ενέργειας. Το λίπος είναι η ιδανική πρώτη ύλη για παραγωγή ενέργειας, αφού για κάθε γραμμάριο αποδίδει 9 kcal, σε αντίθεση με τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες που αποδίδουν 4 kcal.
- Προσφέρει προστασία σε διάφορα ζωτικά όργανα όπως είναι η καρδιά, το ήπαρ, οι νεφροί, ο σπλήνας, ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελός. Επίσης μονώνει τον οργανισμό, μειώνοντας έτσι την απώλεια θερμότητας με αποτέλεσμα την αύξηση της αντοχής του κάθε ατόμου στις αυξομειώσεις της θερμοκρασίας και ιδιαίτερα στο ψύχος.
- Βοηθούν στην μεταφορά των λιποδιαλυτών βιταμινών A, E, D, και K.
- Βοηθούν στην καταστολή της πείνας. Λόγω της χημικής τους δομής καθυστερείται η κένωση του στομάχου μέχρι και 3,5 ώρες μετά την πέψη. Η παραμονή του λίπους στην κοιλότητα του στομάχου έχει ως αποτέλεσμα την καθυστέρηση των φαινομένων της πείνας.

Η συνισταμένη πρόσληψη λίπους είναι περίπου το 30% επί του συνόλου της προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Η πρόσληψη των κορεσμένων λιπών δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 10%, ενώ σε άτομα με υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα το 7%. Τα πολυακόρεστα θα πρέπει να καλύπτουν το 10% και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα το υπόλοιπο ποσοστό. Όσον αφορά την χοληστερόλη, η Αμερικάνικη Καρδιολογική εταιρεία συνιστά ότι το μέγιστο ημερήσιο

ποσό πρόσληψης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 300 mg. Για άτομα με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης το ημερήσιο ποσό πρόσληψης κυμαίνεται από 150-200 mg. Βασικές πηγές είναι τα ζωικά και φυτικά λίπη και έλαια, το κρέας, το ψάρι, το δέρμα των πουλερικών και τα γαλακτοκομικά. Πιο συγκεκριμένα, οι σημαντικότερες πηγές κορεσμένων λιπαρών οξέων είναι κυρίως τα ζωικά τρόφιμα και τα τηγανισμένα φαγητά, μονοακόρεστων λιπαρών οξέων το ελαιόλαδο και πολυακόρεστων τα λιπαρά ψάρια.

5) Τα **μέταλλα** εμφανίζονται στο σώμα και στις τροφές κυρίως σε ιονική μορφή. Τα απαραίτητα μέταλλα για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι το ασβέστιο, το φωσφόρος, το μαγνήσιο, το νάτριο, το κάλιο, το χλώριο και το θείο. Τα μέταλλα (σε αντίθεση με τις βιταμίνες) διατηρούν τη χημική τους ταυτότητα. Όταν τα μέταλλα εισέλθουν στο σώμα παραμένουν μέχρι να απεκκριθούν, δεν μπορούν να αλλάξουν σε οτιδήποτε άλλο. Τα μέταλλα δεν καταστρέφονται με τη θερμοκρασία, τον αέρα, τα οξέα ή το ανακάτεμα. Στην πραγματικότητα η στάχτη που μένει όταν οι τροφές καίγονται είναι τα μέταλλα που υπήρχαν σε αυτές αρχικά. Τα μέταλλα μπορούν να χαθούν από τις τροφές μόνο αν διαλυθούν

στο νερό.
Δράση των μετάλλων

Τα μέταλλα έχουν σημαντική δράση τόσο με τη μορφή ιόντων διαλυμένα στα σωματικά υγρά όσο και ως συστατικά απαραίτητων μορίων. Τα μεταλλικά ιόντα στα σωματικά υγρά ρυθμίζουν τη δράση πολλών ενζύμων, διατηρούν την οξεοβασική ισορροπία και την οσμωτική πίεση, διευκολύνουν τη διαμεμβρανική μεταφορά απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και μορίων και διατηρούν την ευερεθιστότητα των νεύρων και των μυών. Σε μερικές περιπτώσεις, τα μεταλλικά ιόντα είναι δομικά συστατικά εξωκυτταρικών ιστών του σώματος, όπως οστά και δόντια. Πολλά μέταλλα όπως ψευδάργυρος και σίδηρος εμπλέκονται με διάφορους τρόπους στη διαδικασία της ανάπτυξης.

Η παρακάτω πίττα παρουσιάζει την κατανομή των θρεπτικών στοιχείων στο ανθρώπινο σώμα:

ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 ποτήρι γάλα (Στο γάλα υπάρχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, και η βιολογική του αξία είναι πολύ μεγάλη. Το γάλα είναι το μοναδικό τρόφιμο στη φύση που περιέχει την υψηλής σημασίας πρωτεΐνη, γνωστή ως καζεΐνη. Τα πεπτίδια που προέρχονται από την καζεΐνη ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού, ρυθμίζουν τη σωστή πίεση του αίματος, βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες και έχουν καταπραϊντικές ιδιότητες.)
- 1 μπανάνα (η μπανάνα είναι υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και θερμιδικής αξίας (90-130 kcal) σε σχέση με τα υπόλοιπα φρούτα ακόμα είναι πολύ καλή πηγή Βιταμίνης C, καλίου και φυτικών ινών. Η βιταμίνη C που περιέχεται στη μπανάνα, ενισχύει την αντιοξειδωτική άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού και προστατεύει από ασθένειες. Επιπλέον, η βιταμίνη C είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για τη σύνθεση του συνδετικού ιστού, την απορρόφηση του σιδήρου και τη σύνθεση κυττάρων του αίματος περιέχει 3 σάκχαρα, τη σουκρόζη, τη φρουκτόζη και τη γλυκόζη, τα οποία μεταβολίζονται πολύ γρήγορα παρέχοντας άμεση πηγή ενέργειας στον οργανισμό αυξάνοντας τη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Τέλος, θα πρέπει να προσθέσουμε ότι η μπανάνα δεν περιέχει νάτριο, ενώ έχει ίχνη λίπους και χοληστερόλης.)
- 2 φέτες κέικ
(συστατικά: 4 αυγά, 1 φλιτζάνι βούτυρο, 1 φλιτζάνι γάλα, 2 φλιτζάνια αλεύρι, ξύσμα πορτοκαλιού, 2 κουταλιές του γλυκού κακάο, 1 κουταλιά μπέικιν πάουτερ, 2 φλιτζάνια ζάχαρη)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι (Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε [βιταμίνη C](#). Περιέχει επίσης [σάκχαρα](#), [κάλιο](#), [ασβέστιο](#), [φώσφορο](#) και [βιταμίνη A](#). Είναι ωφέλιμο για τη

διατροφή του ανθρώπου και η θρεπτική του αξία είναι μεγάλη.)
· 1 σάντουιτς με: βούτυρο, τυρί, ζαμπόν, ντομάτα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

· Κοτόπουλο με λαχανικά
(συστατικά: 4 φιλέτα κοτόπουλο, 500γρ. κολοκυθάκια, 200γρ.μανιτάρια, 200γρ.πιπεριές, 1 κρεμμύδι, 1μεγάλη ντομάτα, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη)

Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο είναι ελαφρύ και άπαχο κρέας. Είναι συνώνυμο με την δίαιτα και την προσπάθεια για απώλεια κιλών. Το κρέας του κοτόπουλου αναφέρεται και ως άσπρο κρέας. Έχει τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε ζωικό, και άρα κορεσμένο κυρίως, λίπος και την υψηλότερη περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Δυστυχώς όμως και σε αυτή την περίπτωση έχουμε να κάνουμε με μια παρεξήγηση. Το στήθος του κοτόπουλου είναι όντως μια ωφέλιμη τροφή που είναι χαμηλή σε λίπος τροφή, και ταυτόχρονα πηγή πολύτιμης πρωτεΐνης, υψηλής βιολογικής αξίας. Το μπούτι όμως δεν έχει τα ίδια χαρακτηριστικά, αφού είναι περισσότερο σκούρο κρέας, με ίδια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, αλλά μεγαλύτερη ποσότητα τόσο λίπους όσο και χοληστερίνης. Το στήθος του κοτόπουλου έχει περίπου 4% λίπος, μαγειρεμένο με λαχανικά και μυρωδικά, ενώ το μπούτι έχει περίπου το διπλάσιο ποσοστό λίπους.

Ντομάτα

Η ντομάτα αποτελείται σχεδόν αποκλειστικά από νερό και βιολογικές ουσίες. Είναι πολύ φτωχή σε θερμίδες και για το λόγο αυτόν μια έξοχη τροφή για αδυνάτισμα. Η ντομάτα καλλιεργήθηκε συστηματικά για πρώτη φορά στην Κεντρική και Νότια Αμερική (Περού). Ήταν άγνωστη στην Ευρώπη μέχρι το 1544, οπότε και οι Ιταλοί της έδωσαν το όνομα "χρυσό "ήλο", για το κίτρινο ή το πορτοκαλί χρώμα που είχε τότε η ώριμη ντομάτα. Στην Ελλάδα η ντομάτα ήρθε το 1818, όπως και η πατάτα. Η ντομάτα έχει όξινη και ελαφρώς καυστική γεύση, ενώ σημαντική είναι η θρεπτική της αξία. Η ντομάτα είναι ευεργετική για την ανθρώπινη υγεία, διότι είναι πλούσια σε

βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που βοηθούν στην ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, στην δυσκοιλιότητα, καθώς και στην ρύθμιση της χοληστερόλης. Τέλος, η ντομάτα θεωρείται πως έχουν αντικαρκινική δράση, η οποία οφείλεται στο λυκοπένιο που περιέχει. (Το λυκοπένιο είναι ένα κροτινοειδές (προβατιμίνη Α) που έχει αποδεδειγμένα αντιοξειδωτική δράση.)

Ελαιόλαδο

Το ελαιόδεντρο και τα παράγωγα του αποτελούν μέρος της ιστορίας των Μεσογειακών λαών.

Το ελαιόλαδο βοηθά στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων και συσσώρευση αιμοπεταλίων, με αποτέλεσμα τη μικρότερη συχνότητα εμφάνισης καρδιοαγγειακών νοσημάτων. Μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα, την 'κακή' χοληστερόλη (LDL), τα τριγλυκερίδια και την αθηρογενή δράση δηλ. την σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών. Το ελαιόλαδο, επίσης αυξάνει την 'καλή' χοληστερόλη (HDL), η οποία έχει προστατευτική δράση. Επίσης, λόγω της περιεκτικότητας του σε πολυφαινόλες μπορεί να επιφέρει μείωση της ψηλής αρτηριακής πίεσης (υπέρταση). Το ελαιόλαδο έχει επίσης και αντιοξειδωτικές ουσίες με αντικαρκινική δράση μέσω της παρεμπόδισης του σχηματισμού των ελευθέρων ριζών και ως εκ τούτου του οξειδωτικού στρες. Η δράση αυτή είναι πιο σημαντική στις περιπτώσεις καρκίνου του παχέως εντέρου και του ορθού, του μαστού, του προστάτη, του ενδομητρίου καθώς και οποιουδήποτε είδους καρκίνου του γαστρεντερικού σωλήνα. Επίσης, έχει πολύ θετική επίδραση την πέψη των τροφών και στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από αυτές π.χ. ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου. Επίσης βοηθάει πολύ κατά τη διαδικασία της γήρανσης, όπως και σε καταστάσεις όπως είναι η απώλεια μνήμης και η νόσος του Alzheimer αυξάνονται οι απαιτήσεις του οργανισμού σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα γιατί αυτά βοηθούν να διατηρείται η δομή του κυτταρικού τοιχώματος του εγκεφάλου. Τέλος, το ελαιόλαδο έχει ελαφριά υπακτική δράση με αποτέλεσμα να βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Μανιτάρια

Επιλέγοντας προσεκτικά τα μανιτάρια και απολαμβάνοντάς τα όσο γίνεται

συχνότερα, εξασφαλίζουμε υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, εφοδιαζόμαστε με πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, κρατάμε μακριά τη χοληστερίνη, και αν θέλουμε να δοκιμάσουμε την τύχη μας στην κουζίνα έχουμε την τέλεια ύλη για καταπληκτικά πιάτα.

Τα μανιτάρια ήταν γνωστά από πολύ παλιά στους αρχαίους Αιγυπτίους, όπως μαρτυρούν γραπτά 4.600 ετών. Οι Φαραώ, μάλιστα, είχαν θεσπίσει νόμο, σύμφωνα με τον οποίο μόνο αυτοί και όχι οι κοινοί άνθρωποι είχαν το δικαίωμα να τα γεύονται. Σε άλλους πολιτισμούς σε ολόκληρο τον κόσμο, όπως π.χ. στη Ρωσία, στην Κίνα, στην Ελλάδα, σε ολόκληρη τη Λατινική Αμερική, ορισμένα είδη μανιταριών χρησιμοποιήθηκαν για τις παραισθησιογόνες ιδιότητές τους, ενώ τους αποδόθηκαν και μαγικές ιδιότητες. Θεωρούνται ότι μπορούσαν να προσδώσουν εξαιρετική δύναμη, να βοηθήσουν στην εύρεση χαμένων αντικειμένων αλλά και να οδηγήσουν στην ψυχή στους θεούς. Συμβάλλουν στην καλή υγεία. Θεωρούνται εξαιρετική τροφή, καθώς περιέχουν αμελητέες ποσότητες λίπους και σακχάρων, αλλά σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών. Επίσης, έχουν τις ίδιες πρωτεΐνες με το κρέας (υψηλής βιολογικής αξίας), χωρίς όμως τις τοξίνες, τα λίπη και τη χοληστερόλη που βρίσκονται σε αυτό, επομένως θεωρούνται ιδανικά για τους χορτοφάγους. Αποτελούν ακόμη, ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, αφού περιέχουν ελάχιστες θερμίδες (13 θερμίδες ανά 100 γραμμ.). Το ελάχιστο νάτριο, τέλος, που βρίσκουμε σε αυτά, τα κάνει ιδιαίτερα αγαπητά σε όσους είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν διατροφή φτωχή σε αλάτι. Ακόμα τα μανιτάρια περιέχουν άφθονα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία, όπως το κάλιο, που είναι απαραίτητος ηλεκτρολύτης για τη διατήρηση της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών και του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό, την καλή λειτουργία του σκελετού και των μυών της καρδιάς, την έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας, τη διατήρηση της οσμωτικής πίεσης κ.ά. Τα μανιτάρια αποτελούν επίσης καλή πηγή φωσφόρου, ο οποίος συμβάλλει στην κατασκευή των οστών και των δοντιών, καθώς και στη μεταφορά των γενετικών πληροφοριών (DNA-RNA) στον οργανισμό. Επίσης η περιεκτικότητα των μανιταριών σε χαλκό είναι επίσης ιδιαίτερα υψηλή (100 γραμμ. μανιτάρια καλύπτουν το ήμισυ της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης). Ο χαλκός συντελεί στη διατήρηση της ελαστικότητας των αρτηριών και του χρώματος του τριχωτού της κεφαλής, συμμετέχει ενεργά στο μεταβολισμό των αμινοξέων και συμβάλλει στην ακεραιότητα του νευρικού συστήματος. Εκτιμάται επίσης ότι έχουν πιθανόν καρδιοπροστατευτική και αντικαρκινική δράση, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε σελήνιο. Η σχέση

του σεληνίου με τον καρκίνο συνδέεται με τη δράση ενός ενζύμου που περιέχει σελήνιο (υπεροξειδάση γλουταθειόνης), το οποίο δεσμεύει τις καρκινογόνες ελεύθερες ρίζες που παράγονται στον οργανισμό μας. Τέλος ο ψευδάργυρος, που είναι βασικό συστατικό των μανιταριών, συντελεί στην ομαλή ανάπτυξη του σώματος, στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού και αναπαραγωγικού συστήματος, καθώς και στην εμβρυογένεση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αποτελούν επίσης καλές πηγές βιταμινών, αφού περιέχουν βιταμίνη Β3, που είναι σημαντική για την παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό και για το φυσικό μεταβολισμό του κυττάρου. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Β2, με αποτέλεσμα να ευνοείται η απορρόφηση του σιδήρου και η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Εξίσου ευεργετική είναι και η βιταμίνη Β1, η οποία συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του καρδιακού και του νευρικού συστήματος. Το παντοθενικό οξύ παίζει σπουδαίο ρόλο στο μεταβολισμό των λιπών και στη σύνθεση της χοληστερόλης. Επίσης, πρόκειται για τη μοναδική τροφή φυτικής προέλευσης που περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Β12, αποτελώντας έτσι ιδανική τροφή για τους χορτοφάγους. Η βιταμίνη Β12 συμμετέχει στη

διαδικασία της αιμοποίησης και στην περίπτωση έλλειψης της προκαλείται μεγαλοβλαστική αναιμία. Το φυλλικό οξύ, το οποίο συμμετέχει στην κυτταρική διαίρεση και στον πολλαπλασιασμό, στη σύνθεση πρωτεϊνών και νουκλεϊκών οξέων (DNA-RNA), καθώς και στη διαδικασία ερυθροποίησης. Εκτός από τις παραπάνω υδατοδιαλυτές βιταμίνες, τα μανιτάρια περιέχουν σε υψηλές ποσότητες και τη λιποδιαλυτή βιταμίνη D, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συντελεί στην ομαλή λειτουργία της καρδιάς και των μυών.

Πιπεριές

Οι πιπεριές περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών, ενώ μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης. Οι καυτερές πιπεριές βοηθούν στην παραγωγή ενδοφρινών. Προσοχή όταν τις επιλέγετε στις «ρυτίδες» του φλοιού και στις «εκχυμώσεις». Ωμές είτε μαγειρεμένες παρέχουν όλο τον θρεπτικό τους πλούτο.

Κρεμμύδι

Το κρεμμύδι προέρχεται μάλλον από τη νοτιοανατολική Ασία. Ένα μέτριο κρεμμύδι δίνει 60 θερμίδες. Είναι εξαιρετικά ωφέλιμο ως αντισηπτικό, περιέχει κερκετίνη, μια ουσία

"καθαρκτική" για τις αρτηρίες. Μαγειρεύεται με όλα τα φαγητά αλλά τρώγεται και ωμό. Το κρεμμύδι περιέχει δυο κατηγορίες φλαβονοειδών, που ονομάζονται φλαβονόλες και ανθοκυανίνες. Τις δυο τελευταίες δεκαετίες εκτεταμένες κλινικές και επιδημιολογικές έρευνες συνέδεσαν έναν μεγάλο αριθμό φλαβονοειδών με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία όπως αντιβακτηριακή, αντιφλεγμονώδη, αντιαλλεργική, αντιμεταλλαγονιδιακή, αντινεοπλαστική, αντιθρομβωτική και αγγειοδιαστολική. Ακόμα αρκετές επιδημιολογικές έρευνες συνέδεσαν την πρόσληψη των φλαβονοειδών με μείωση του κινδύνου από καρδιαγγειακά νοσήματα μέσω της μείωσης της οξείδωσης των LDL λιποπρωτεϊνών. Πολλές ακόμη είναι και οι επιδημιολογικές έρευνες που εξετάζουν την σχέση φλαβονοειδών με την πρόληψη του καρκίνου. Πολλές από αυτές διαπίστωσαν πως τα φλαβονοειδή αναστέλλουν την δράση και την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων.

Αλάτι

Εκτιμάται ότι ο μέσος ενήλικας καταναλώνει σήμερα περίπου 10 gr αλάτι, αντί των 4 gr που συνίστανται από διεθνείς οργανισμούς για τους υγιείς ενήλικες. Έχει υπολογιστεί ότι το 85% του αλατιού που καταναλώνουμε περιέχεται σε έτοιμα τρόφιμα, ενώ το επιτραπέζιο αλάτι αποτελεί μόνο το 15% του συνόλου του αλατιού που καταναλώνουμε. Το νάτριο εντοπίζεται ως συστατικό πληθώρας τροφίμων, του νερό καθώς και σε διάφορα φάρμακα. Όμως η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να επιφέρει αύξηση της αρτηριακής πίεσης με αποτέλεσμα την υπέρταση που αποτελεί τον τρίτο κατά σειρά παράγοντα κινδύνου στην Ευρώπη μετά τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες (Μελέτη CAT 2005). Σχεδόν το 50% των ανθρώπων που έχουν υπέρταση είναι ευαίσθητοι στο αλάτι, πράγμα που σημαίνει ότι η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων νατρίου αυξάνει πολύ την αρτηριακή τους πίεση και τους θέτει σε κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών, όπως αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα κ.α

Πιπέρι

Το πιπέρι περιέχει αιθέριο έλαιο στο οποίο οφείλει το άρωμά του και χρησιμοποιείται στον αρωματισμό διάφορων προϊόντων κρέατος και σε σάλτσες. Έχει έντονη καυτερή γεύση που διατηρείται και μετά από μακροχρόνια αποθήκευση. Είναι το πιο διαδεδομένο μπαχαρικό στον κόσμο. Είναι από τα πρώτα που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Το καλλιεργούσαν στη ΝοτιοΑνατολική Ασία σαν καρύκευμα κατά τούς πρώτους ιστορικούς

χρόνους. Αναφέρεται σε Ινδικά κείμενα 3000 ετών και αργότερα έγινε μέσο ανταλλαγής ενώ φόροι σε κόκκους πιπεριού εισπράτονταν στην αρχαία Ελλάδα και στη Ρώμη. Στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη το εκτιμούσαν ιδιαίτερα αλλά παρ' όλα αυτά δεν απέκτησε ιδιαίτερη σημασία στην Ευρώπη μέχρι και το Μεσαίωνα όπου το εμπόριό του είχαν πια στα χέρια τους οι Βενετοί και οι Γενουάτες

Ρίγανη

Η ρίγανη παλαιότερα ονόμαζαν τη σατουρέϊα "σάλτσα των φτωχών" αλλά σήμερα στη χρήση της αποδίδονται σημαντικά αφροδισιακά αποτελέσματα. Χρησιμοποιείται όλο το φυτό ανθισμένο καθώς είναι και το αιθέριο έλαιό του. Συλλέγεται τους μήνες της ανθοφορίας και διατηρείται σε κλειστά γυάλινα βάζα αφού αποξηραθεί.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

· Φρουτοσαλάτα
(συστατικά: φρούτα εποχής, παγωτό βανίλια, σιρόπι καραμέλας, σαντιγί)

ΒΡΑΔΥΝΟ

· Γιαούρτι με φρούτα εποχής ή μέλι με καρύδια
(Το γιαούρτι περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδάργυρου, βιταμινών A, B2 και B12. Ο συνδυασμός όλων αυτών των συστατικών συμβάλλει στη γρήγορη ανάπτυξη του οργανισμού και στη διατήρηση της καλής υγείας του.)

Το νερό στην διατροφή μας

Το νερό είναι εξ' ίσου σημαντικό με το οξυγόνο για τη ζωή. Ο οργανισμός χρειάζεται νερό για κάθε λειτουργία του. Κάποιος μπορεί να επιβιώσει μέχρι 6 εβδομάδες χωρίς φαγητό. Όμως χωρίς νερό, η επιβίωση είναι δυνατή μόνο για μερικές μέρες το πολύ για μια εβδομάδα. Το σώμα μας είναι πάνω από 70% νερό. Ειδικά το αίμα είναι κατά 83% νερό, που μεταφέρει στο σώμα θρεπτικά στοιχεία, οξυγόνο και αντισώματα. Όλες οι διαδικασίες θεραπείας και ζωής συντελούνται στο σώμα μας μέσω του

νερού. Το πόσο καθαρό και ενεργειακό είναι το νερό που πίνουμε έχει καθοριστική σημασία για την υγεία μας.

Το νερό είναι πολύ σημαντικό για τον οργανισμό μας αφού:

- Αποτελεί πάνω από το 70% του σώματος
- Αποτοξινώνει
- Βοηθά την ανταλλαγή θρεπτικών στοιχείων – τοξινών κυτταρικά
- Έχει υδροηλεκτρική επίδραση επί της κυτταρικής μεμβράνης των νευρώνων βοηθώντας την παραγωγή εγκεφαλικής ενέργειας
- Έχει αγγειοδιασταλτική δράση
- Πρωθεί την ενζυμική δραστηριότητα ενδοκυτταρικά
- Βοηθά στη διάλυση των θρεπτικών στοιχείων για καλύτερη απορρόφηση
- Βοηθά στην παραγωγή γαστρικών οξέων
- Ενυδατώνει το δέρμα
- Έχει λιποδιαλυτική δράση
- Επιτρέπει την καλύτερη διανομή του λιπώδους ιστού προωθεί τη σύνθεση του κολλαγόνου

Το νερό στον οργανισμό μας, από την μια εμποδίζει τις απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας του σώματος που θα απέβαιναν καταστρεπτικές για τον οργανισμό, και από την άλλη επιτρέπει την απομάκρυνση θερμότητας με τον ιδρώτα. Παρόλο που δεν έχει θρεπτική αξία, εντούτοις παίζει σημαντικό ρόλο στη διατροφή. Έχει χαρακτηριστεί επιτυχώς, ως λίκνο της ζωής, διότι είναι απαραίτητο σε όλες τις βιοχημικές διεργασίες.

Επιπλέον αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ρυθμιστικούς παράγοντες του σωματικού βάρους. Είναι απαραίτητο για τις χημικές διαδικασίες του μεταβολισμού και την πρόληψη της αφυδάτωσης και παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο που ο οργανισμός διαχειρίζεται τα αποθέματα λίπους. Όταν γεννιόμαστε είμαστε κατά το 75% του βάρους μας νερό, όσο μεγαλώνουμε ανάλογα με το φύλο και την ηλικία το νερό μειώνεται περίπου στο 60%. Αν και το ανθρώπινο σώμα παράγει καθημερινά ορισμένη ποσότητα νερού, αυτή δεν επαρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του. Γι' αυτό, είναι απαραίτητη η επιπλέον πρόσληψη υγρών μέσω της διατροφής. **Οι**

καθημερινές ανάγκες ενός ατόμου σε νερό ποικίλουν και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις συνθήκες ζωής του, αλλά και από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του οργανισμού του. Η περιεκτικότητα του ανθρώπινου οργανισμού σε νερό και μεταλλικά άλατα εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο και τη σωματική διάπλαση. Γενικά, ένα παχύσαρκο άτομο έχει λιγότερο νερό στον οργανισμό του σε σύγκριση με ένα λιπόσαρκο άτομο. Για τον ίδιο λόγο οι άνδρες έχουν μεγαλύτερη ποσότητα νερού στο σώμα τους σε σύγκριση με τις γυναίκες, αφού έχουν μικρότερη περιεκτικότητα σε λίπος. Φυσιολογικά η ποσότητα του νερού που προσλαμβάνεται από τον οργανισμό πρέπει να είναι ίση με τη ποσότητα που αποβάλλεται.

Η πρόσληψη νερού επιτυγχάνεται:

- με την πρόσληψη νερού στη φυσική του μορφή,
- με την πρόσληψη τροφών (το κρέας περιέχει κατά 70% νερό, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά κατά 95%,) και
- με την <<καύση>> θρεπτικών συστατικών των τροφών(π.χ. από την διάσπαση ενός γραμμαρίου λίπους παράγεται 1mL νερού)

Πηγές Νέων Τροφίμων

Από τους προϊστορικούς χρόνους ο άνθρωπος έχει χρησιμοποιήσει ως τροφή λίγα σχετικά ζώα και φυτά. Από τα 80.000 εδώδιμα είδη φυτών του πλανήτη έχουν χρησιμοποιηθεί ως τροφή μόνο 3.000 είδη.

Το 95% όλων των φυσικών πρωτεϊνών και θερμίδων που προσλαμβάνει ο σύγχρονος άνθρωπος προέρχεται από 30 μόλις είδη. Κυρίως χρησιμοποιούνται 3 σιτηρά. Το σιτάρι, το ρύζι και το καλαμπόκι. Μετά το Β παγκόσμιο πόλεμο η αλματώδης άνοδος του παγκόσμιου πληθυσμού ανάγκασε τους επιστήμονες να αναζητήσουν νέες πηγές τροφίμων. Υπάρχει όμως ένα εμπόδιο που αφορά τα πολιτιστικά έθιμα των λαών. Στη Δύση το ρύζι δεν θεωρείται καλή τροφική επιλογή παρά προτιμούνται τα προϊόντα του σιταριού. Η παγκόσμια παραγωγή τροφίμων τριπλασιάστηκε από το 1980 ως το 2000 προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες του πληθυσμού. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού οι ανάγκες του πληθυσμού. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού οι επιστήμονες

δημιουργούσαν νέα τρόφιμα. Η γεύση και η αποδοχή τους από το κοινό αποτελεί σημαντικό παράγοντα.

Στο μέλλον το χάμπουργκερ θα αποτελείται από ένα μίγμα φυτικών και ζωικών πρωτεϊνών αφού το κρέας δεν θα επαρκεί.

Τα τυριά που σήμερα χρησιμοποιούμε στο μέλλον θα είναι "απομίμηση" και θα παρασκευάζονται από φυτικές πρωτεΐνες και λίπη λόγω της έλλειψης γάλακτος.

Νέες πηγές πρωτεΐνης

Το σημαντικότερο στοιχείο που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός είναι η πρωτεΐνη. Αυτή μπορούμε να την προσλάβουμε από:

α) **Ελαιούχα σπέρματα.** Σήμερα 80.000.000 τόνοι ελαιούχων σπερμάτων των φυτών που καλλιεργεί ο άνθρωπος δεν αξιοποιούνται. Από αυτά μπορούμε να αντλήσουμε εδώδιμο λάδι για επιτραπέζια ή βιομηχανική χρήση και στην παρασκευή μαργαρίνης ή μαγειρικού λίπους. Το υλικό που μένει μετά την αφαίρεση του λαδιού ("πυρήνα") περιέχει ίνες, υδατάνθρακες και πρωτεΐνη σε ποσοστό 50%. Η πρωτεΐνη αυτή με την πυρηνελαιουργία μπορεί να εξαχθεί από τον πυρήνα.

β) **Σόγια:** ο πλακούντας της σόγιας αποτελείται κατά 50% από πρωτεΐνη. Περιέχει ωστόσο και ορισμένα ανεπιθύμητα συστατικά όπως π.χ. μια πρωτεΐνη η οποία αναστέλλει τη δράση της θρυψίνης (σημαντικού παράγοντα του μεταβολισμού). Έχει δε μια πικρή γεύση και υπάρχουν δύο διαλύτες υδατανθράκων η ραφινόζη και η σταχυόζη που προκαλούν τυμπανισμό. Όμως η βιομηχανία τροφίμων κατάφερε, με μια διαδικασία καθαρισμού της πρωτεΐνης, να δημιουργήσει προϊόντα που είναι εδώδιμα.

γ) **Βαμβακόσπορος:** Μετά την επεξεργασία παραλαβής της ίνας του βαμβακιού παίρνουμε ως υποπροϊόν την πρωτεΐνη του βαμβακιού. Μετά τον καθαρισμό του σπόρου από την χρωστική γοσσυπόλη, που είναι τοξική για τον άνθρωπο και την προσθήκη λυσίνης το προϊόν χρησιμοποιείται για την πρόληψη της υποπρωτεϊνωσης.

δ) **Άλλα αλατούχα τρόφιμα:** Τα φιστίκια, οι ινδικές καρύδες, τα σπέρματα της ελαιοφόρου ρέβας και του Ηλίανθου αποτελούν σημαντικές πηγές πρωτεΐνης. Το ηλιέλαιο έχει αποκτήσει μεγάλη σημασία στην αγορά της Ευρώπης, ενώ το έλαιο της ρέβας χρησιμοποιείται κυρίως στον Καναδά. Το φιστίκι και η ινδική καρύδα χρειάζονται ειδικές επεξεργασίες ώστε να απομακρυνθούν τα τοξικά υλικά από το "αλεύρι".

ε) **Άλλες φυτικές πηγές:** Φύλλα, ποώδη φυτά, υδρόβια φυτά. Η παραλαβή πρωτεϊνών από φύλλα και παρόμοιες ύλες γίνεται με πολτοποίηση της φυτικής μάζας με περίσσεια νερού, ο χυμός λαμβάνεται με πίεση από τα μη διαλυτά υπολείμματα και η πρωτεΐνη καθιζάνει με την θέρμανση. Ο πλακούντας που λαμβάνεται έχει σκούρο πράσινο χρώμα λόγω της χλωροφύλλης που περιέχει. Απομακρύνεται η χλωροφύλλη με την χρήση οργανικού διαλύτη.

Ζωικές πηγές

Σημαντική πηγή ζωικής πρωτεΐνης είναι τα κουνέλια. Τα κουνέλια παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και τη μικρότερη σε λίπη από οποιοδήποτε άλλο κρεατοπαράγωγο ζώο. Το ζώο αυτό αναπαράγεται γρήγορα και σε μικρές περιοχές.

Θαλάσσιες Πηγές

Η επεξεργασία ολόκληρου του ψαριού και η απομάκρυνση του λίπους και του νερού στοχεύει στην παραλαβή προϊόντων που μπορούν να αποθηκευθούν οικονομικά και να μεταφερθούν χωρίς να υποστούν αλλοιώσεις ψάρια γενικώς παρουσιάζουν το πλεονέκτημα να μετατρέπουν την τροφή σε σωματικό ιστό αποτελεσματικότερα από τα κτηνοτροφικά ζώα. Τα "κριλ" της Ανταρκτικής θα μπορέσουν να βοηθήσουν στην παραγωγή τροφίμων σε περίπτωση ανάγκης.

Διατροφή σε σχέση με τον αθλητισμό και υγιείς συνήθειες

- Οι κύριοι σκοποί των Θ.Σ. των τροφίμων είναι:
 - α) να παρέχουν ενέργεια
 - β) να δημιουργούν & να επιδιορθώνουν ιστούς και
 - γ) να ρυθμίζουν τις μεταβολικές διεργασίες του σώματος
- Περισσότερα από 40 Θ.Σ. είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ζωής, τα οποία μπορούν να ληφθούν από τις 6 σημαντικές κατηγορίες των Θ.Σ.:

Υδ/κες, Λίπη, Πρωτ., Βιτ., Ανόργανα συστατικά & Νερό.

• Η Πυραμίδα & το Σύστημα Ισοδύναμων Τροφίμων

θεωρούνται ως μια εκπαιδευτική προσέγγιση για κατάλληλη διατροφή. Τρόφιμα παρόμοιας θρεπτικής αξίας βρίσκονται σε κάθε μια από τις 6 ομάδες τροφίμων.

- Οι κύριες συστάσεις της υγιεινής διατροφής είναι:

Μεγάλη ποικιλία τροφίμων

Χαμηλή σε λίπη, ιδιαίτερα σε κορεσμένα & χοληστερόλη

Υψηλή κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, οσπρίων, φρούτων & λαχανικών

Ζάχαρη, αλάτι & νάτριο με μέτρο

Αλκοολούχα ποτά με μέτρο ή καθόλου

Μόνο απαραίτητα ποσότητα πρωτεϊνών

Επαρκές ποσότητες ιδιαίτερα σε Ca, Fe, βιτC, Φυλλ, Φθόριο

Αποφεύγετε τα συμπληρώματα διατροφής

Με μέτρο η κατανάλωση τροφίμων με αμφισβητούμενα πρόσθετα

Το γεύμα πριν την άσκηση ή αγώνα να καταναλώνονται τουλάχιστον

1 1/2 μέχρι 2 ώρες (ιδανικό 3-4 ώρες) πριν & να είναι εύπεπτο πλούσιο

σε σύνθετους υδ/κες (Φ.Ι.), μέτρια ποσότητα πρωτ. & σε λίπος

ΥΔ/ΚΕΣ-Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- Πρέπει να αποτελούν περίπου 55-60% της ημ/θερμ/προσλ για τα περισσότερα άτομα. (στους αθλητές 7-10g/kgΣΒ/day) Με βάση δίαιτα 2000Kcal οι υδ/κες=300γρ, Φ.Ι.=25-40γρ,ζάχαρη<10% της συν/ημ/ενεργ
- Οι υδ/κες της τροφής εισέρχονται στο αίμα ως **Glu** (καλή λειτουργία του Νευ. Συστ.) & χρησιμοποιούνται για

α) παραγωγή ενέργειας

β) αποθήκη ως γλυκογόνο στο ήπαρ & μύες (απαραίτητα κατά την άσκηση)

γ) ποσότητες υδ/κων μετατρέπονται σε λίπος

- Υψηλής έντασης/ημ. Φ.Δ.=διατροφή πλούσια σε

σύνθετους υδ/κες=αναπλήρωση του μυικού γλυκογόνου & διατήρηση της ποιότητας της Φ.Δ. Υδ/κες με υψηλό Γ.Δ. διευκολύνουν την αναπλήρωση του μυικού γλυκογόνου όταν καταναλώνονται αμέσως μετά την Φ.Δ. & στη συνέχεια κάθε 2 ώρες. Χορήγηση **Πρωτ** μαζί με **Υδ/κες** αυξάνει περαιτέρω το ρυθμό αναπλήρωσης του μυικού γλυκογόνου

ΛΙΠΗ-ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΗΓΗ

- Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί είναι καλές πηγές ΠΛΟ χαμηλά σε Λ, ενώ οι ομάδες κρέατος, ΓΛ προϊόντων & αυγών έχουν υψηλή περιεκτικότητα ΚΛΟ
- Τα ΛΟ μεταφέρονται από το λιπώδη ιστό στους μύες & αποτελούν σημαντική πηγή ενέργ. σε Φ.Δ. χαμηλής έως μέτριας έντασης ενώ δεν είναι ικανοποιητική πηγή ενέργειας αερ ή αναερ Φ.Δ. υψηλής έντασης.
- Η αερ Φ.Δ. αυξάνει την ικανότητα των μυών να χρησιμοποιούν τα λίπη ως πηγή ενέργ. & όταν συνδυάζεται με σωστή διατροφή μειώνει το ΣΒ, ΤCHOL
- Η συν/ημερ/προσλ Λ πρέπει να είναι 20-30% (Κ<8%, ΠΛΟ<8-10%, ΜΛΟ>15%, CHOL<300mg)

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ-ΟΙ ΟΡΓΑΝΙΚΟΙ ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ

- Δεν αποδίδουν ενέργεια, όμως δρουν ως: **α) συνένζυμα τα οποία β) ρυθμίζουν την ενεργειακή διαδικασία & το μεταβολισμό γ) έχουν αντιοξειδωτική δράση**
- Ανεπάρκεια μιας βιτ. μπορεί να επηρεάσει τη φυσική απόδοση, λόγω παρέμβασης της βιτ σε κάποιες αντιδράσεις παραγωγής ενέργειας
- Τα **συμπληρώματα βιτ. δε βελτιώνουν την αθλητική απόδοση** όταν η διατροφή είναι ισορροπημένη. Συστήνονται σε υποθερμιδικές δίαιτες για χάσιμο βάρους ή σε ειδικές διατροφικές ανάγκες
- Υπερβολικές δόσεις μερικών βιτ. (Α, D, Β6, C κ.α.) μπορεί να είναι επιβλαβές
- Διατροφή πλούσια σε φρούτα & λαχανικά προμηθεύουν τον οργανισμό με τις απαραίτητες βιτ.

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ-ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ

- Συμμετέχουν στο σχηματισμό διαφόρων ιστών & ρυθμίζουν πολλές φυσιολογικές διεργασίες του σώματος
- **Ca**: αφθονία σε Γ/Λ, πρόσληψη επαρκής διαιτητικής ποσότητας από παιδιά, έφηβους, γυναίκες & κάποιες αθλήτριες. Δύο παράγοντες κλειδιά πρόληψης της οστεοπόρωσης είναι η Φ.Δ. & η επαρκή διαιτητ. πρόσλ. Ca

- **P**: αντικρουόμενα αποτελέσματα για βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Πλούσια σε P: Γ/Λ, άπαχα κρέατα, ψάρια & ξηροί καρποί

- **Mg**: ανεπάρκεια=πιθανόν μυικές κράμπες.

Συμπληρώματα? Πλούσια σε Mg: ξηροί καρποί, φρούτα, λαχανικά κ.α.

- **Fe**: επαρκής διαιτ./πρόσλ. από γυναίκες & μικρά παιδιά.

Συμπληρώματα? Μπορεί να βελτιώσουν την αθλητική απόδοση σε Σ-Δ αναιμία, σε αθλήτριες αντοχής & σε γυναίκες με αυστηρές δίαιτες. Η έρευνα δείχνει ότι σε άτομα με ανεπάρκεια Fe χωρίς αναιμία η χορήγηση Fe δεν είναι ωφέλιμη. Πλούσια σε Fe: άπαχο κόκκινο κρέας, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια κ.α.

- **Zn**: ανεπάρκεια επηρεάζει την ανάπτυξη σε παιδιά, επιπρόσθετα οι νεαροί αθλητές με μεγάλες απώλειες ιδρώτα & σε υποθερμιακές δίαιτες να έχουν προβλήματα. Πλούσια σε Zn: άπαχα κρέατα, κοτόπουλο, οστρακοειδή, όσπρια

- **Cr**: τα συμπληρώματα διαφημίζονται για αύξηση της μυικής μάζας & μείωση του ΣΛ, τα οποία δεν επαληθεύονται από την έρευνα. Πλούσια σε Cr: άπαχα κρέατα & ΓΛ, δημητριακά κ.α.

- Δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα για εργογόνο επίδραση (Cu, Bo, Se, Vanadio)

- **> δόσεις συμπληρωμάτων δε συνιστώνται. Ποικιλία τροφίμων & επαρκή πρόσλ./θερμ., Fe & Ca παρέχει επαρκές ποσότητες σ'όλα τα ανοργανα συστατικά**

ΠΡΟΤΙΜΟΥΝΤΑΙ

- Τροφές πλούσιες σε υδ/κες & άμυλο (ψωμί & δημητριακά ολικής

άλεσης, όσπρια, πατάτες, καστανό ρύζι κ.α.)

• Άπαχες τροφές πλούσιες σε πρωτ.:

α) άπαχα Γ/Λ

β) χαμηλά σε λιπαρά κρέατα

γ) ψάρια π.χ. (γλώσσα, πέστροφα, τσιπούρα, ρέγκα, σολωμός)

δ) οστρακοειδή

ε) ασπράδια αυγού

στ) όσπρια (μπιζέλια, φασόλια, φακές)

ζ) ξηροί καρποί σε < ποσότητες (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα)

• Λ, ιδιαίτερα ελαιόλαδο (15%), ΠΛΟ & ΚΛΟ (από 8%)

• Ποικιλία φρούτων & λαχανικών (ωμά & μαγειρεμένα)

• **Μέσω του ιδρώτα χάνονται εκτός από το νερό και Na, K, Mg,**

Fe, βιτ. C. Για την αναπλήρωσή τους, εκτός από το νερό

συνιστώνται πλούσια σε υγρά φρούτα (μήλα, αχλάδια, πορτοκάλια,

καρπούζια). **Η έλλειψη K προκαλεί μυική αδυναμία, ενώ του Mg**

μυικές κράμπες. Πλούσια σε K είναι οι χυμοί από μήλο, κόκκινα

σταφύλια, ντοματοχυμός (έχει & αλάτι). Πολύ πλούσια σε K & Mg

είναι τα αποξηραμένα φρούτα: σταφίδες, σύκα, βερίκοκα &

δαμάσκηνα. Οι φρουτοχυμοί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε

μεταλλικά στοιχεία & βιτ. C, γι' αυτό πρέπει ν' αραιώνονται σε

μεταλλικό νερό 1:1.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

• Ζάχαρη & τροφές που περιέχουν ζάχαρη, γλυκίσματα (καραμέλες, σοκολάτες, μαρμελάδες, κέικ, τούρτες), αναψυκτικά με ζάχαρη

• Άσπρο ψωμί για τοστ, μπισκότα, πίτες, αποφλοιωμένο ρύζι

• Λίπος: πολύ λιπαρές τροφές & τροφές μαγειρευμένες με πολύ λίπος (σνίτσελ, τηγανίτες, τηγανιτές πατάτες, λουκάνικα, σαλάμι, κρόκος αυγού)

• Αλκοόλ

Παχυσαρκία

Η Παχυσαρκία είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία, οδηγώντας σε μείωση του προσδόκιμου ζωής και τα αυξημένα προβλήματα υγείας. Ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα που ο δείκτης μάζας- σώματος (ΔΜΣ) – μια μέτρηση που λαμβάνεται, διαιρώντας το βάρος ενός ατόμου σε κιλά, με το τετράγωνο του ύψους του σε μέτρα- ξεπερνά τα 30 kg/m^2 . Η παχυσαρκία αυξάνει τις πιθανότητες απόκτησης διαφόρων ασθενειών, όπως καρδιοαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, αποφρακτική άπνοια ύπνου, ορισμένα είδη καρκίνου, οστεοαρθρίτιδα και άσθμα. Η παχυσαρκία συνήθως οφείλεται σε υπερβολική πρόσληψη τροφών, υψηλών σε ενεργειακή πυκνότητα, έλλειψη σωματικής άσκησης και σε γενετική προδιάθεση. Σε ορισμένες περιπτώσεις πρωταρχική αιτία αποτελούν τα γονίδια, ενδοκρινικές διαταραχές, φαρμακευτική αγωγή ή ψυχιατρική ασθένεια.

Το υψηλότερο ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση κατέχει η Ελλάδα, σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία του ευρωπαϊκού τμήματος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα οποία δημοσιεύθηκαν στις αρχές Σεπτεμβρίου. Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι, όσο μειώνεται το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα, τόσο αυξάνει το ποσοστό της παιδικής παχυσαρκίας. Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι, το 48,9% των αγοριών και το 44,8% των κοριτσιών της β' Δημοτικού έχει βάρος πάνω από το φυσιολογικό, ποσοστό υψηλότερο από το σύνολο των 16 χωρών. Συγκεκριμένα, στα αγόρια της β' Δημοτικού το μέσο βάρος ήταν 29,5 κιλά, ο μέσος Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) $17,7 \text{ kg/m}^2$, ενώ το ποσοστό παχυσαρκίας ήταν 23,9%, από τα υψηλότερα στην Ευρώπη σύμφωνα με τα κριτήρια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Αντίστοιχα, στα κορίτσια και πάλι η Ελλάδα κατέχει αρνητική πρωτιά, με μέσο βάρος τα 29,1 κιλά, μέσο ΔΜΣ $17,7 \text{ kg/m}^2$ και ποσοστό παχυσαρκίας 18,6%. Η διατροφή και η σωματική άσκηση αποτελούν την βάση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η ποιότητα της διατροφής μπορεί να βελτιωθεί με τη μείωση κατανάλωσης τροφίμων, υψηλών σε ενεργειακή πυκνότητα, όπως αυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και σάκχαρα και με την αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών. Η παχυσαρκία αποτελεί μια από τις κυριότερες αποτρέψιμες αιτίες θανάτου παγκοσμίως, με αυξανόμενη συχνότητα στους ενηλίκους και τα παιδιά.

Την εποχή που η παχυσαρκία στους ενήλικες αυξάνεται συνεχώς και παιδική παχυσαρκία χαρακτηρίζεται ως παγκόσμια επιδημία, η εφηβεία φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο στη μετάβαση της παχυσαρκίας από την παιδική στην ενήλικη ζωή. Όλο και περισσότερες έρευνες έρχονται στη δημοσιότητα οι οποίες δείχνουν πως οι παχύσαρκοι έφηβοι έχουν αυξημένες πιθανότητες να παραμείνουν παχύσαρκοι στην ενήλικη ζωή τους. Η σχέση αυτή κάνει επιτακτική την ανάγκη αναζήτησης τρόπου και μεθόδων αντιμετώπισης της παχυσαρκίας στους νέους. Στην Ευρώπη τα τελευταία χρόνια γίνονται σημαντικές προσπάθειες σε ερευνητικό επίπεδο με σκοπό την αξιολόγηση του τρόπου ζωής των νέων και τον εντοπισμό παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την εμφάνιση προβλημάτων υγείας. Το πρόγραμμα HELENA αποτελεί μία από αυτές. Η ομάδα nutrimed συνάντησε την Εύα Γραμματικάκη, διαιτολόγο – διατροφολόγο και επιστημονικό διευθυντή του ευρωπαϊκού προγράμματος EURRECA του ILSI, η οποία παρουσίασε ενδιαφέροντα δεδομένα από τις πρώτες αναλύσεις του Ευρωπαϊκού προγράμματος HELENA στο 11ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Διατροφής που πραγματοποιήθηκε στα τέλη Οκτωβρίου. Όπως επισήμανε η κα Γραμματικάκη «αρχικές αναλύσεις του HELENA έδειξαν ότι οι περισσότεροι έφηβοι καταναλώνουν 2-3 μικρά γεύματα, όπως ορίζουν οι συστάσεις, ανεξάρτητα από το σωματικό τους βάρος. Ωστόσο, το είδος των τροφίμων που επιλέγουν φαίνεται να διαφέρει ανάλογα με την ώρα της ημέρας και τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας».

Οι διατροφικές συνήθειες των νέων όπως φαίνεται από τη βιβλιογραφία έχουν επηρεαστεί πολύ από το σύγχρονο τρόπο ζωής και φαίνεται να σχετίζονται με την εμφάνιση και διατήρηση της παχυσαρκίας. Μέχρι σήμερα η απουσία μικρών γευμάτων στους νέους συνδέονταν με υπερκατανάλωση φαγητού. Ωστόσο τα δεδομένα του προγράμματος HELENA φαίνονται αποκαλυπτικά εφόσον δείχνουν πως δεν είναι τόσο η απουσία γευμάτων αλλά το είδος των τροφίμων που καταναλώνουν οι έφηβοι κατά τη διάρκεια των γευμάτων τους αλλά και η ώρα που προτιμούν να έχουν τα γεύματά τους.

Συγκεκριμένα όπως ανέφερε η κα Γραμματικάκη «Στο πρόγραμμα HELENA εξετάστηκαν διάφορες ομάδες τροφίμων και ο χρόνος κατανάλωσής τους (πρωινό, απογευματινό ή βραδινό σνακ) και φάνηκε να υπάρχει διαφοροποίηση της σχέσης των δύο παραμέτρων με την παχυσαρκία. Για τα αλμυρά σνακ, η κατανάλωσή τους

ως βραδινό μικρό γεύμα συσχετιζόταν με την παχυσαρκία ενώ για τα αμυλούχα τρόφιμα, συσχέτιση με την παχυσαρκία υπήρχε μόνο για την κατανάλωσή τους στο πρωινό ή απογευματινό μικρό γεύμα». Αξιοσημείωτο ήταν μάλιστα το γεγονός πως οι νέοι με φυσιολογικό βάρος και υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κατανάλωναν σε μεγαλύτερο ποσοστό τρόφιμα όπως σοκολάτες και κέικ συγκριτικά με παχύσαρκους ή υπέρβαρους εφήβους που είχαν παρόμοια επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Μια πιθανή εξήγηση, σύμφωνα με την κα Εύα Γραμματικάκη, είναι ότι «οι έφηβοι φυσιολογικού βάρους με υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας θεωρούν ότι έχουν περιθώριο για μεγαλύτερη ενεργειακή πρόσληψη ή ότι μπορούν να επιλέξουν πιο «ανθυγιεινά» τρόφιμα. Από την άλλη, είναι πιθανό οι έφηβοι με αυξημένο βάρος και αυξημένη φυσική δραστηριότητα να βρίσκονται σε διαδικασία απώλειας βάρους και συνεπώς να δηλώνουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες.»

Το πρόγραμμα HELENA, η ολοκληρωμένη ονομασία του οποίου είναι Healthy Lifestyles in Europe by Nutrition in Adolescence, αποτελεί μια ευρωπαϊκή ερευνητική προσπάθεια που καταγράφει και μελετά τις συνήθειες περίπου 3000 εφήβων ηλικίας 13-17 ετών από 9 Ευρωπαϊκές χώρες (Αυστρία, Βέλγιο, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία, Ουγγαρία, Σουηδία). Η κα Γραμματικάκη τόνισε πως τα αποτελέσματα αυτά είναι πρώιμες αναλύσεις των δεδομένων του προγράμματος, ωστόσο «τονίζουν την ανάγκη πιο ενδελεχούς μελέτης των γευματικών συνηθειών των εφήβων, ανάλογα με το βάρος τους, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας αλλά και την ώρα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων.»

Παραμένουμε λοιπόν συντονισμένοι με την προσπάθεια των Ευρωπαίων επιστημόνων, αναμένοντας περισσότερα δεδομένα και αναλύσεις γύρω από τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων στην Ευρώπη και στη χώρα μας, ώστε να κάνουμε πιο στοχευμένες προσπάθειες αντιμετώπισης του προβλήματος που ακούει στο όνομα παχυσαρκία.

Τρόποι αντιμετώπισης

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας βασίζεται στον συνδυασμό της κατάλληλης δίαιτας και της σωματικής άσκησης.

Παρά την πληθώρα στοιχείων που δείχνουν ότι οι δίαιτες συχνά δεν είναι αποτελεσματικές εξακολουθούν να παραμένουν το κύριο μέσο της παχυσαρκίας.

Για να είναι ασφαλείς οι δίαιτες, πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, να προλαμβάνουν την απώλεια σωματικής πρωτεΐνης και άλλες επιπλοκές από τη χαμηλή πρόσληψη τροφής.

Η απώλεια του σωματικού βάρους πρέπει να γίνεται σταδιακά και να αποφεύγονται οι μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, που ίσως είναι πιο επικίνδυνες για την υγεία, από την ίδια την παχυσαρκία. Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας βάρους σε μια δίαιτα είναι μισό με ένα κιλό την εβδομάδα. Πρέπει να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί σε δίαιτες που υπόσχονται απότομη μείωση του βάρους. Επίσης πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να αντέξουν δίαιτες με χαμηλή ποιότητα θρεπτικών συστατικών για 2-3 εβδομάδες, χωρίς να υποστούν σοβαρές βλάβες στην υγεία τους. Οι παρατεταμένες δίαιτες που παρέχουν λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα, πρέπει να εφαρμόζονται μόνο κάτω από ιατρική επίβλεψη.

Προκειμένου να ρυθμίσει κανείς το βάρος του, πρέπει κατ' αρχήν να επισκεφθεί το γιατρό του για να εκτιμηθούν οι παράμετροι εκείνες που θα του παρέχουν ασφάλεια στους χειρισμούς. Πολλές φορές η παχυσαρκία μπορεί να συνυπάρχει με αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, αυξημένη πίεση ή ενδοκρινολογικά προβλήματα. Επίσης ενδέχεται να συνυπάρχει με λιπώδη διήθηση ή και αναιμία. Η ιατρική εκτίμηση θα καθορίσει και τη θεραπεία εκλογής η οποία μπορεί να είναι διαιτητική, φαρμακευτική, χειρουργική ή μικτή εάν πρόκειται και για την ρύθμιση ασθενειών που ενδέχεται όπως προαναφέρθηκε να συνυπάρχουν.

Οι φαρμακευτικές και χειρουργικές μέθοδοι που έχουν εφαρμοστεί για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να αντιμετωπίζονται με μεγάλη επιφύλαξη, αφορούν άτομα με σοβαρότατη παχυσαρκία, πχ πάνω από 150 κιλά, και πρέπει να γίνονται κάτω από συστηματική ιατρική παρακολούθηση. Επίσης αναγκαία είναι η ψυχολογική ενίσχυση καθώς και η μεταθεραπευτική φροντίδα. Αναγκαία είναι η παρακολούθηση των παραγόντων κινδύνου σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Εκείνο βέβαια που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να διατηρήσουμε το σωστό βάρος μετά το τέλος της δίαιτας, υιοθετώντας τις κατάλληλες διατροφικές συνήθειες. Αυτό άλλωστε είναι και το δυσκολότερο, γιατί τα κιλά εύκολα χάνονται και εύκολα ξανακερδίζονται.

Νευρική Ανορεξία

Η ψυχογενής ανορεξία(ή νευρογενής ανορεξία)είναι ένα σύνδρομο αυτοπροβαλλόμενης ασιτίας, στο οποίο το άτομο με τη θέληση του περιορίζει την πρόσληψη τροφής, καθώς φοβάται έντονα μήπως γίνει παχύ. Η πρώτη περιγραφή της διαταραχής αυτής, επιχειρήθηκε το 1689 στην Αγγλία από τον Richard Merton. Έγινε επίσημη κλινική ενότητα το 1873 από τον Lasegue, υπό τον όρο «anorexe nysterique» και από τον Gil στην Αγγλία με την ονομασία “anorexia nervosa”. Τα τελευταία 30 χρόνια μελετάτε πολύ διεξοδικά και αυτό αποδεικνύεται από την κυκλοφορία εξειδικευμένου περιοδικού “Journal of Eating Disorders “,το οποίο ασχολείται μόνο με την μελέτη των διαταραχών στην πρόληψη τροφής.

Νευρική Ανορεξία ανάλογα με την Ηλικία

A) Στην κλασική μορφή της εφηβείας η έναρξη των διαταραχών τοποθετείται ανάμεσα στο 12-20 έτος της ηλικίας. Το γεγονός αυτό εξηγείται μάλλον από το ότι η περίοδος αυτή αντιστοιχεί σε δύο περιόδους της εφηβείας κατά τις οποίες η εξάρτηση από τη οικογένεια αλλάζει βαθύτατα. Οι νεότερες ανόρεκτες παρουσιάζουν τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα της νόσου και υποβάλλονται γρήγορα σε παρακολούθηση και θεραπεία ενώ οι μεγαλύτερες που εισάγονται στο νοσοκομείο αργότερα, παρουσιάζουν συνήθως συμπτώματα κατάθλιψης τα οποία χρονολογούνται από παλιά.

B) Στην περίπτωση του παιδιού. Η πρόγνωση της παιδικής ανορεξίας είναι μάλλον απαισιόδοξη κυρίως λόγω ανάσχεσης της ανάπτυξης.

Γ)Η ανάπτυξη του βρέφους. Πρόκειται κυρίως για την ψυχολογική ανορεξία του δεύτερου εξαμήνου ή ακόμα και της αρχής του δεύτερου έτους ζωής.

Δ)Η ανορεξία στον ηλικιωμένο. Συχνά μαρτυρεί μια υπονοούμενη επιθυμία να καταλήξει. Πρόκειται για άτομα που χωρίς να εμφανίζουν κατάθλιψη με την στενή έννοια του όρου, εξαιτίας της απομόνωσής τους, της απώλειας της ταυτότητάς τους και μερικές φορές λόγω σωματικών κακουχιών, χάνουν κάθε ελπίδα για το μέλλον τους.

Ε)Η ψυχογενής ανορεξία της ενήλικης γυναίκας. Πρέπει να γίνεται διαχωρισμός ανάμεσα στις εφηβικές μορφές που παρατείνονται με την ενηλικίωση και στις πραγματικές μορφές

ανορεξίας της ενήλικης γυναίκας, που εμφανίζονται σε γυναίκες, χωρίς προηγούμενο ιστορικό ανορεξίας, παντρεμένες με παιδιά. Στην περίπτωση αυτή, άσχετα αν πέρασε ή όχι η εφηβική ανορεξία απαραίτητα, διαπιστώνεται γενικά μια σχετική ισορροπία ανάμεσα στις βουλιμικές συμπεριφορές και στους ηθελημένους εμετούς, στα καθαρτικά διουρητικά που συντελούν στο να διατηρείται ένα μάλλον σταθερό βάρος-έστω και πολύ χαμηλό-με τίμημα, έναν τρόπο ζωής ιδιαίτερα φτωχό και ριζικά διαταραγμένο. Η πραγματική ανορεξία της ενήλικης αποτελεί συχνά αντίδραση σε ένα συναισθηματικό ή υπαρξιακό κλονισμό (θάνατος κάποιου συγγενή \, εγκυμοσύνη . Η ανορεξία αυτή επισημαίνει την βίαιη αποδιοργάνωση μιας προσαρμοσμένης, μέχρι τότε προσωπικότητας, έστω και αν αυτή ήταν εύθραυστη και ελαττωματικά δομημένη. Η πρόγνωση της είναι γενικά άσχημη.

Θεραπεία

Η νευρική ανορεξία είναι μια ασθένεια που βασανίζει τους ασθενείς και το περιβάλλον τους. Χρειάζονται χρόνια μιας προσεκτικής ολοκληρωμένης προσέγγισης για να καταφέρει ο ασθενής να νικήσει την κατάσταση αυτή.

Η πρώτη προσπάθεια που γίνεται έχει στόχο να αποκαταστήσει το φυσιολογικό βάρος του ασθενούς. Η προσπάθεια γίνεται ενώ ο ασθενής είναι σπίτι του. Όμως εάν η απώλεια βάρους είναι υπερβολική ή ακόμη εάν έχουν εκδηλωθεί και άλλες ανωμαλίες που προκύπτουν τότε ο ασθενής μπορεί να εισαχθεί στο νοσοκομείο για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η αποκατάσταση του βάρους σώματος μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους. Η ξεκούραση στο κρεβάτι, η χορήγηση γευμάτων στο νοσοκομείο με ιατρική φροντίδα και η παρακολούθηση από διαιτολόγο μπορούν να βοηθήσουν. Σε μερικές περιπτώσεις ορισμένα φάρμακα μπορεί να είναι χρήσιμα. Όταν το βάρος σώματος βελτιωθεί, μπορεί να αρχίσει και η ψυχοθεραπεία με τον ασθενή και την οικογένειά του. Ο στόχος είναι να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί που οδηγούν στην ανορεξία και να βοηθηθεί ο ασθενής να καταστεί ανεξάρτητος.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ορισμός

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι [1]. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.

Ιστορική αναδρομή

Η λέξη αθλητισμός ως έννοια διαμορφώθηκε στους μετά-ομηρικούς χρόνους, καθώς η λέξη αυτή δεν συναντάται ούτε στην Οδύσσεια ούτε στην Ιλιάδα. Πιθανότατα, η έννοια

διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα Ολύμπια εν Δίω, Πύθι, Νέμεα, Ίσθμια κατά τον 8ο αιώνα π.Χ..[13] Ο αθλητισμός υπό αυτήν την μορφή είναι καθαρά αγωνιστικός κάτι βέβαια που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων το 392/93 μ.Χ. από τον Θεοδόσιο Α'. Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ (sport). Εντούτοις, η λέξη σπορ είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι καθιέρωσαν πρώτοι τους αγώνες δρόμου, βάδην και την πάλη, περίπου την 3η χιλιετία π.Χ. Η Ελλάδα όμως στάθηκε η αληθινή κοιτίδα του αθλητισμού, γιατί εκεί ο αθλητισμός πήρε τη μορφή του ελεύθερου ανταγωνισμού και της ευγενούς άμμικας. Στην Αρχαιότητα, ιεροί αγώνες θεωρούνταν μόνο οι στεφανίτες, οι αγώνες δηλαδή που είχαν ως έπαθλο τον κότινο. Χαρακτηριστική είναι η φράση του γιου του Πέρση πολέμαρχου Αρτάβανου, Τριταντέχμη που παρατήρησε ότι ακόμα και αν οι Έλληνες είχαν ηττηθεί από τους Πέρσες, δεν παρέλειπαν να μην διοργανώσουν τους Ζ' Ολυμπιακούς Αγώνες.

"Παπαί, Μαρδόνιε, κοίους επ' άνδρας ήγαγες μαχησομένους ημέας, οι ου περί χρημάτων τον αγώνα ποιούνται, αλλά περί αρετής"

Οι Ολυμπιακοί αγώνες στην Ελλάδα

Στόχοι της αθλητικής δραστηριότητας των εφήβων Όλοι οι έφηβοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να γυμνάζονται με τρόπο που να ενσωματώνεται η φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους. Η εμπλοκή των εφήβων σε αθλητικές δραστηριότητες στοχεύει πρωτίστως στην βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. Το γυμνασμένο σώμα συμβάλλει στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, του νευρομυϊκού συντονισμού και των αθλητικών δεξιοτήτων. Η διατήρηση της καλής φυσικής είναι ιδιαίτερα σημαντική στην συγκεκριμένη ηλικιακή περίοδο του εφήβου κατά την οποία εγκαθίστανται συνήθειες που θα καθορίσουν την μελλοντική του υγεία, π.χ. είναι γνωστό ότι η παχυσαρκία αποτελεί ένα συνεχώς αυξανόμενο πρόβλημα κι ότι 80% των παχύσαρκων εφήβων εξελίσσεται σε παχύσαρκους ενήλικες. Επίσης κατά την διάρκεια της εφηβείας, παρατηρείται εντατική μετάλλωση των οστών, η οποία επαυξάνεται με την κατάλληλη πλούσια σε ασβέστιο διατροφή και με την άσκηση ώστε μελλοντικά να αποφεύγεται η εμφάνιση οστεοπόρωσης. Επιπλέον, με τον αθλητισμό αναπτύσσονται ιδιαίτερα θετικά συναισθήματα στον έφηβο, καθώς επιτυγχάνεται το αίσθημα της επιτυχίας, της προόδου και της εκπλήρωσης των στόχων. Επίσης ο αθλητισμός αποτελεί ένα μέσο κοινωνικών συναλλαγών και ανάπτυξης προσωπικών σχέσεων με τα μέλη της αθλητικής ομάδας. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσεται το αίσθημα της υπερηφάνειας, του αυτοσεβασμού καθώς και του σεβασμού των άλλων, εφόσον όλοι εργάζονται και προσπαθούν για τον κοινό στόχο.

Ετοιμότητα του εφήβου για την συμμετοχή του στον αθλητισμό

Συνήθως οι έφηβοι 12 ετών, είναι αρκετά ώριμοι να αντεπεξέλθουν στις σύνθετες αθλητικές δραστηριότητες και είναι έτοιμοι τόσο σωματικά όσο και γνωσιακά, όχι μόνον να συμμετέχουν αλλά και να ανταγωνίζονται στα περισσότερα αθλήματα.

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι γενικά θετική εμπειρία για τον έφηβο και πρέπει να ενθαρρύνεται προς αυτή την κατεύθυνση. Για να αποφευχθούν ωστόσο τυχόν αρνητικές συνέπειες, η συμμετοχή θα πρέπει να είναι ανάλογη προς το αναπτυξιακό στάδιο, τα προσωπικά ενδιαφέροντα και τις ικανότητές του. Η επιλογή του αθλήματος δεν θα πρέπει να αντανακλά τα γονεϊκά "όνειρα", ούτε κοινωνικές προσδοκίες.

Στο ερώτημα πότε ένας έφηβος είναι έτοιμος να συμμετέχει με τον καλύτερο τρόπο σε αθλητικές δραστηριότητες, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες απαντήσεις. Αυτές οι αποφάσεις

σε μεγάλο ποσοστό καθοδηγούνται από την κλινική εκτίμηση στα πλαίσια του προσυμπτωματικού ελέγχου και της Αγωγής Υγείας από τον υπεύθυνο ιατρό. Σ' αυτή την περίπτωση ο καταλληλότερος είναι ο παιδίατρος του, διότι έχει πολλές ευκαιρίες να επικοινωνήσει με τον έφηβο αθλητή και την οικογένειά του, στα πλαίσια της ιατρικής παρακολούθησής του από μικρότερη ηλικία. Με τον τρόπο αυτό δίνονται ευκαιρίες, όχι μόνον να συζητηθούν θέματα που απασχολούν τον ίδιο τον έφηβο, όπως διατροφή, χρήση συμπληρωματικών ουσιών, απώλεια βάρους αλλά και να εκτιμηθεί η νευροαναπτυξιακή του ετοιμότητα, παράλληλα με την κατάσταση της υγείας του, ως προς την συμμετοχή του σε ανταγωνιστικό αθλητισμό. Έμφαση πρέπει να δίνεται περισσότερο στην ικανοποίηση της συμμετοχής και στο τίμιο παιχνίδι και όχι μόνο στην επιδίωξη της νίκης με οποιοδήποτε κόστος. Απαραίτητη θεωρείται η ρεαλιστική προσέγγιση ως προς το θέμα της αθλητικής επίδοσης, ώστε να μην καλλιεργούνται υπέρμετρες προσδοκίες. Μόνο μικρός αριθμός εφήβων θα φθάσει στην κορυφή σε επαγγελματικό επίπεδο. Επιπλέον, πρέπει να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση του αθλητισμού στην προσπάθεια επίτευξης άλλων στόχων (π.χ. για εισαγωγή σ' ανώτερες σχολές, οικονομικό όφελος, υποτροφίες κλπ.).

Η έφηβη αθλήτρια

Η έφηβη αθλήτρια διαθέτει όλες τις ικανότητες να συμμετέχει στα περισσότερα, αν όχι σε όλα τα αθλήματα και ασφαλώς πρέπει να διευκολύνεται προς αυτή την κατεύθυνση.

Η ένταξη των εφήβων κοριτσιών σε αθλητικές δραστηριότητες ενθαρρύνει την συμμετοχή τους σε δια βίου τακτική άσκηση, η οποία επιφέρει μακροπρόθεσμα πολλαπλά οφέλη, όπως μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων και καρκίνου του μαστού. Επίσης, η ενασχόληση με τον αθλητισμό αλλάζει την προσωπικότητα των εφήβων κοριτσιών. Όπως έχει διαπιστωθεί, έχουν καλύτερη μαθησιακή επίδοση κι αποκτούν μεγαλύτερη αυτο-εκτίμηση.

Ωστόσο εμφανίζονται κι ορισμένα προβλήματα κατά την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό. Όπως και στους άρρενες εφήβους, συχνά παρατηρείται υπερβολική πίεση προς την έφηβη αθλήτρια από τους γονείς, τους προπονητές και τους συνομηλίκους να υπερβεί τις δυνατότητές της, γεγονός που πολλές φορές είναι ιδιαίτερα καταπιεστικό, μέχρι του σημείου κακοποίησης. Η πίεση που ασκείται στον έλεγχο του βάρους και στην διατήρηση ενός εξαιρετικά αδύνατου σωματότυπου, ενδέχεται να οδηγήσει σε ακραίες καταστάσεις διατροφικών διαταραχών με τις γνωστές συνέπειες. Επίσης, αθλήτριες και αθλητές, στην προσπάθειά τους να ξεχωρίσουν και να νικήσουν μ' οποιοδήποτε κόστος, ενδέχεται να εμπλακούν στη χρήση ουσιών.

Το σύνδρομο των εφήβων αθλητριών

Το σύνδρομο αυτό έχει περιγραφεί ως ένα σοβαρό φαινόμενο από τον Jeager κι αναφέρεται σε τριάδα συμπτωμάτων που αποτελείται από διατροφικές διαταραχές, οστεοπενία ή οστεοπόρωση και διαταραχές εμμηνορρυσίας (αμηνόρροια ή ολιγομηνόρροια). Η προσπάθεια για την διατήρηση των "ιδανικών" σωματικών αναλογιών, λεπτοφυή ή και προεφηβική εμφάνιση, ταυτόχρονα με την εντατική άσκηση οδηγούν στην ανάπτυξη μέρους της τριάδας, ή και του συνόλου.

Τα οφέλη του αθλητισμού

Προσωπικά οφέλη

- Εκτιμάται η προετοιμασία.** Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.
- Αποδοχή.** Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, ήττας από άστοχή μπαλιά. «Υπάρχει πάντα ο επόμενος αγώνας.».

Μαθαίνουν επίσης να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεσαι στον εαυτό σου

Συμπεριφορά

● **Ευκαιρία ηγεσίας.** Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες. Η καθοδήγησή και τα μαθήματα ζωής σ'αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.

● **Ταυτότητα και ισορροπίες.** Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»

● **Διαχείριση χρόνου.** Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.

● Μαθαίνουν τη σημασία του «**θυσιάζω τώρα**» για να αποκομίσω αύριο. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής

● **Οι σχέσεις με τα άλλα παιδιά.** Δημιουργούνται σχέσεις μεταξύ των παικτών. Βάσει της θεωρίας της φεμινίστριας Carol Gilligan, τα κορίτσια έχουν την τάση να καθορίζουν τον εαυτό τους μέσα από τις σχέσεις τους και όχι από τα επιτεύγματά τους. Τα αθλήματα είναι μια ευκαιρία για ανάπτυξη σχέσεων. Ο Mike Nerney, σύμβουλος με ειδικότητα στις ναρκωτικές ουσίες θεωρεί ότι αυτά τα γκρουπ είναι πολύ ωφέλημα ειδικά σε παιδιά με σκληρή και παραβατική συμπεριφορά. Το να έχεις ένα καταφύγιο και μια στήριξη όταν τα πράγματα γύρω σου χαλάνε, βοηθάει με το στρες και δίνει στα παιδιά που νιώθουν άβολα ή φοβούνται συνομήλικες τους μια εναλλακτική λύση...

● **Ομαδικότητα.** Στην ομάδα τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να δίνουν και να παίρνουν, να περιμένουν την σειρά τους. Όταν υπάρχει ανάγκη θυσιάζονται να παίξουν

σε μια θέση που πιθανόν να μην τους αρέσει, για το ομαδικό καλό. Μαθαίνουν επίσης ότι μπορεί να δουλεύεις με ανθρώπους που δεν συμπαθείς αλλά ότι το αποτέλεσμα βγαίνει, και διασκεδάζεις, όπως και να έχει. Στην ομάδα μαθαίνει την που αρχίζουν και σταματούν τα δικαιώματά σου, πού αρχίζουν και σταματούν οι ευθύνες σου.

•**Διαφορετικότητα.** Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, είτε είναι δημόσια σχολεία ή ιδιωτικά. Τα όρια θολώνουν για λίγο και οι τα παιδιά εκθέτονται σε νέες κουλτούρες και τρόπους ζωής. Είναι πολύ σημαντικό στην σημερινή κοινωνία μας όπου καλούμαστε να μοιραστούμε την ζωή μας με ανθρώπους από άλλες χώρες, όπως έκαναν οι δικοί μας παππούδες όταν έφευγαν μετανάστες, να αναπτυχθεί γρήγορα το αίσθημα της ανοχής της διαφορετικότητας και του σεβασμού ως προς αυτήν. Στην ομάδα, αυτό που μετράει είναι το ταλέντο και η «καρδιά».

•**Σχέσεις με τους ενήλικους.** Τα παιδιά παίρνουν προσοχή από κάποιον που δεν είναι συγγενείς τους. Τους βοηθά να έχουν υγιή άποψη για την εικόνα τους και τις ικανότητες τους. Η σχέση με τον προπονητή τους –αν αυτός είναι σωστός– μπορεί να είναι σημαντική σε περίοδο κρίσης που μπορεί το παιδί μας να μην νιώθει άνετα αν μας μιλήσει.

Τα οφέλη της άσκησης

- Η άθληση βοηθάει πάρα πολύ στην υγεία του ανθρώπου και ιδιαίτερα στην βελτίωση και σωστή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος
- του αναπνευστικού συστήματος του ερειστικού του μυϊκού και του ορμονικού συστήματος.

Χρόνος για αθλητισμό

Τα άτομα, συχνά, λένε ότι δεν βρίσκουν χρόνο, για να γυμναστούν. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους. Ο ένας είναι ότι ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος υπάρχει αλλά δύσκολα κανείς τον εντοπίζει, και κυρίως δεν ορίζει τις προτεραιότητές του. Ο άλλος είναι ότι πολλά άτομα δύσκολα μπορούν να αντιληφθούν εύκολα πόσες εναλλακτικές δραστηριότητες υπάρχουν. Με βάση τα στάνταρ σήμερα, τα άτομα πρέπει να βρουν από 3 έως 5 ώρες την εβδομάδα για να γυμνάζονται.. Και αν οι 5 ώρες είναι πολλές, οι 3 σίγουρα δεν είναι. Το θέμα είναι να αποφασίσουν και να ιεραρχήσουν τις προτεραιότητές τους. Που θα βρεθούν αυτές οι 3 ώρες; Αν αφαιρέσουμε τις 8 ώρες του ύπνου θα δούμε ότι προφανώς κανένας και καμία δεν εργάζεται 16 ώρες την ημέρα και 7 ημέρες την εβδομάδα. Άρα οι 3 ελεύθερες ώρες έστω και το Σαββατοκύριακο κάπου υπάρχουν. Για

όλους επίσης κάπου περισσεύει ο χρόνος του καφέ, της τηλεόρασης, της άσκοπης βόλτας κλπ. Το θέμα είναι να κατανοήσουν τα άτομα ότι η άσκηση δεν κουράζει αλλά ξεκουράζει, ότι τα χαλαρώνει πραγματικά και ότι τα κάνει πιο παραγωγικά στην εργασία τους, είτε αυτή είναι σωματική είτε διανοητική και άρα αξίζει να βάζουν την άσκηση σε προτεραιότητα στη ζωή τους. Αν αποφασίσουν ότι το σωστό είναι να γυμνάζονται τακτικά, να ασχολούνται με τον αθλητισμό, να πηγαίνουν σε γυμναστήρια ή γενικά, να συμμετέχουν συχνά σε φυσικές δραστηριότητες, τότε το χρόνο θα τον βρουν. Επίσης τα άτομα πρέπει να κατανοήσουν ότι ο χρόνος της [άσκησης](#), ή της φυσικής δραστηριότητας είναι το ίδιο αποτελεσματικός όταν αθροίζεται από επιμέρους δραστηριότητες. Άσκηση γίνεται και όταν κάποιος περπατάει, όταν χρησιμοποιεί τα σκαλιά και όχι το ασανσέρ είτε στο σπίτι είτε σε δημόσιους χώρους, όταν χρησιμοποιεί ποδήλατο αντί για αυτοκίνητο, όταν χρησιμοποιεί τα πόδια του αντί για αυτοκίνητο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς σε μεγάλες πόλεις. Σε πολλές περιπτώσεις για αποστάσεις πχ. ενός ή δύο χιλιομέτρων στις πόλεις φτάνει κανείς γρηγορότερα με τα πόδια παρά με το αυτοκίνητο ή το λεωφορείο. Ακόμα και αν τα παραπάνω είναι δύσκολα, ευκαιρίες για κίνηση υπάρχουν πολλές και με λίγη φαντασία ο χρόνος είναι άφθονος. Για παράδειγμα, μια εργαζόμενη μητέρα που έχει το δύσκολο ωράριο της εργασίας και ταυτόχρονα τη φροντίδα των παιδιών της τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας, θα μπορούσε να εξασφαλίσει χρόνο για 5 χιλιόμετρα περπάτημα την εβδομάδα, απλά σταθμεύοντας το αυτοκίνητό της 500 μέτρα μακριά από την εργασία της. Απλά, φροντίζοντας να ξεκινήσει 5 λεπτά νωρίτερα από το σπίτι για το χώρο της εργασίας. Φαντασθείτε τι χρόνο για άσκηση κερδίζει κανείς, όταν πηγαίνει στην αγορά ή στο σούπερ-μάρκετ της γειτονιάς με τα πόδια! Δυστυχώς, στις σημερινές εποχές έχουμε ξεχάσει τα αυτονόητα, άλλων προηγούμενων εποχών και το πληρώνουμε ακριβά. Το κέρδος για την υγεία, ψυχική και σωματική είναι πολλαπλάσιο, ιδιαίτερα σε πόλεις με κυκλοφοριακά προβλήματα

Σωματική άσκηση

Οι αθλητικές δραστηριότητες αποτελούν μία από τις δημοφιλέστερες ασχολίες των εφήβων στον ελεύθερο χρόνο τους. Οι μαθητές ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο συχνά κάνουν κάποια έντονη σωματική άσκηση (π.χ. οργανωμένος αθλητισμός, αεροβική άσκηση) εκτός των δραστηριοτήτων του σχολείου. Καθημερινά κάνει κάποια έντονη άσκηση σχεδόν 1 στους 5 μαθητές (18,7%), τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα οι δύο στους πέντε (39,8%) και 2-3 φορές την εβδομάδα περίπου ο ένας στους τρεις (29,7%). Με μεγαλύτερη συχνότητα ασκούνται τα αγόρια (καθημερινά ασκούνται το 24,8% των αγοριών έναντι του 13,1% των κοριτσιών και τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα τα μισά αγόρια έναντι περίπου του 1/3 των κοριτσιών). Τέλος, με συχνότητα 2-3 φορές την

εβδομάδα ασκείται παρόμοιος αριθμός αγοριών και κοριτσιών (28,1% και 31,2% αντίστοιχα). Ως προς την ηλικία παρατηρείται ότι οι μεγαλύτεροι έφηβοι περιορίζουν τη συχνότητα σωματικής άσκησης συγκριτικά με τους μικρότερους (ασκούνται τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα το 32,2% των 15χρονων συγκριτικά με το 40,5% των 13χρονων και το 46,2% των 11χρονων) . Αυτή η τάση διαπιστώνεται και στα δύο φύλα. Συγκεκριμένα, στα κορίτσια μειώνεται από 38,1% στην ηλικία των 11 ετών σε 28,2% στα 13 έτη και σε 19,6% στα 15 έτη, ενώ αντίστοιχα στα αγόρια από 55,4% και 53,2% σε 44,9%. Διαχρονικά, από το 1998 στο 2010 καταγράφεται τάση μείωσης στο ποσοστό των μαθητών που ασκούνται τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα.

Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο

Οι δραστηριότητες των εφήβων εκτός σχολείου αποτελούν μία σημαντική πτυχή της ζωής τους. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών, οι αθλητικές δραστηριότητες, η χρήση του

ηλεκτρονικού υπολογιστή και η ακρόαση μουσικής είναι οι δημοφιλέστερες ασχολίες τους ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας. Αναλυτικότερα, οι δραστηριότητες των εφήβων στον ελεύθερο χρόνο τους με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα ή περισσότερο είναι κατά σειρά προτίμησης: η ακρόαση μουσικής (83%), η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες

(69,6%), τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή (62,1%), το «κατέβασμα» μουσικών κομματιών από το ίντερνετ (50,7%) και η επεξεργασία φωτογραφιών.

στον υπολογιστή (40,5%). Ακολουθούν, η ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων (33,9%), η ενασχόληση με κάποιο μουσικό όργανο (18,5%), και η συμμετοχή σε εκδηλώσεις της εκκλησίας (10,1%). Τέλος, δύο στους 5 μαθητές (40,7%) αναφέρουν ότι πηγαίνουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις (π.χ. συναυλίες, θέατρο, μουσεία) έως και 3 φορές το μήνα. Συγκριτικά με τα αγόρια, τα κορίτσια, με εξαίρεση τις αθλητικές δραστηριότητες και τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, αναφέρουν ευρύτερο φάσμα ενδιαφερόντων

(π.χ. ζωγραφική, χορό, φωτογραφία) . Σημαντική είναι η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων, με το ποσοστό των κοριτσιών

να είναι σχεδόν διπλάσιο (40,8%) από εκείνο των αγοριών (26,6%). Με την ηλικία, οι έφηβοι περιορίζουν τις δραστηριότητές τους και ασχολούνται κυρίως με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και την ακρόαση μουσικής . Σημαντικά μικρότερο ποσοστό 15χρονων ασχολούνται τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα με κάποια αθλητική δραστηριότητα, την ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων, το χορό, τη ζωγραφική ή παίζουν κάποιο μουσικό όργανο συγκριτικά με τους 13χρονους και τους 11χρονους . Αντίθετα, περισσότεροι 15χρονοι ακούν στον ελεύθερό τους χρόνο την αγαπημένη τους μουσική (89,2%) σε

σύγκριση με τους 13χρονους (84,6%) και τους 11χρονους (75,6%) . Όσον αφορά τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, όπως φαίνεται στο μεγαλύτερο ποσοστό 15χρονων παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, «κατεβάζουν» μουσική από το ίντερνετ ή επεξεργάζονται φωτογραφίες συγκριτικά με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες.

Ελεύθερος χρόνος των εφήβων

Σύμφωνα με μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας διαπιστώθηκε πως ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων είναι ανύπαρκτος. Όταν λέμε «ελεύθερος χρόνος» εννοούμε το χρόνο που διαθέτει ο έφηβος για να αναπαυθεί, να αναπτύξει το πνεύμα του, να καλλιεργήσει τα ταλέντα του και να αξιοποιήσει τις κλίσεις του. Ταυτόχρονα, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέσα για την κοινωνικοποίησή του, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του. Ο τρόπος ωστόσο με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους συνδέεται ποικιλοτρόπως με την ψυχική αλλά και τη σωματική τους ανάπτυξη και υγεία και συμβάλλει σ' αυτήν άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά.

Η συχνή σωματική άσκηση έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εφήβων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι που ασκούνται σωματικά ημερησίως για 60 λεπτά έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση άγχους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά ή και καθόλου. Επίσης, οι έφηβοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητικές ομάδες, εκμάθηση χορού) και υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί, τέλος, προστατευτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.

Μερικοί τρόποι σωστής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου του έφηβου είναι ο αθλητισμός, η μουσική, τα βιβλία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι που αφιερώνουν 60 λεπτά για σωματική άσκηση ημερησίως έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση του άγχους τους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά.

Η τηλεόραση αποτελεί ένα από τα βασικά μέσα ενημέρωσης και διασκέδασης στις δυτικές κοινωνίες και έχει γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών σχετικά με τις επιδράσεις της στα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι σήμερα δεν απασχολούνται μόνο με την τηλεόραση, αλλά αφιερώνουν πολύ χρόνο και σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής). Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία τους ο χρόνος που βρίσκονται συνολικά μπροστά από την οθόνη

ηλεκτρονικών συσκευών (screen time) και έχουν δείξει ότι σχετίζεται με αύξηση βάρους και παχυσαρκία, πρόωμη έναρξη σεξουαλικής ζωής, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ.

Δυστυχώς όμως οι έφηβοι δουλεύουν πιο σκληρά από πολλούς εργαζόμενους, χωρίς να αμείβονται τουλάχιστον υλικά, με αποτέλεσμα να μην τους μένει αρκετός ελεύθερος χρόνος. Τον χρειάζονται πιο πολύ από κάθε άλλη ηλικία, αλλά διαθέτουν ελάχιστο απ' αυτόν, λόγω της πληθώρας των σχολικών και εξωσχολικών υποχρεώσεων που έχουν. Παρ' όλα αυτά ο τρόπος με τον οποίο οι νέοι μπορούν να αξιοποιούν τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο τους είναι προσωπική τους υπόθεση και επιλογή και γι' αυτό είναι απαραίτητο να τον διαθέτουν σε δημιουργικές γι' αυτούς δραστηριότητες, ώστε να βελτιώνονται πνευματικά και σωματικά, γιατί όπως πολύ σωστά λέει ο Bertrand Russell «Το να είσαι ικανός να γεμίσεις τον ελεύθερο χρόνο σου ευφυώς είναι το τελευταίο προϊόν του πολιτισμού και, προς το παρόν, ελάχιστοι άνθρωποι έχουν φτάσει σε αυτό το επίπεδο ».

Φυσιολογικά χαρακτηριστικά

Κατά την εφηβεία αρχίζει η διαφοροποίηση των δύο φύλων. Τα κορίτσια γενικότερα είναι πιο λεπτοφυή, διαθέτουν στενότερους ώμους, μεγαλύτερο άνοιγμα στα ισχία και μικρότερο στα γόνατα. Στον Γενικά οι έφηβες αθλήτριες είναι περισσότερο εύκαμπτες και καλύτερες σε αθλήματα ισορροπίας (π.χ. ενόργανη γυμναστική) εξ αιτίας των κοντύτερων άκρων και του χαμηλότερου κέντρου βάρους του σώματος. Επίσης διαπρέπουν σε αθλήματα, όπως συγχρονισμένη κολύμβηση, γυμναστική, πατινάζ, χορό.

Νευροανάπτυξη και ικανότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες

Με τον όρο νευροανάπτυξη αναφερόμαστε στην αύξηση κι ωρίμανση του νευρικού συστήματος σε σχέση με την ανάπτυξη της κινητικότητας και των αισθητηριακών - αντιληπτικών ικανοτήτων του εφήβου. Τα χαρακτηριστικά αυτά καθορίζονται σε μεγάλο ποσοστό από γενετικούς παράγοντες, ωστόσο και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (κοινωνικοί και διατροφικοί) παίζουν σημαντικό ρόλο, ιδιαίτερα στην ανάπτυξη των κοινωνικών και προσαρμοστικών δεξιοτήτων. Οι δεξιότητες αυτές επηρεάζονται από κοινωνικές επιρροές, την εκπαίδευση και την άσκηση.

Η νευροανάπτυξη αφορά διαφόρους τομείς ανάπτυξης όπως σωματικούς, νευρολογικούς, αισθητηριακούς - αντιληπτικούς, γνωστικούς, ψυχοκοινωνικούς και συναισθηματικούς. Τόσο η ποσοτική πρόοδος που είναι εμφανέστερη και μετρήσιμη λειτουργία όσο και η ποιοτική, που αφορά την τελειοποίηση της κίνησης και των δεξιοτήτων, είναι πολύ σημαντικές λειτουργίες που καθορίζουν την ικανότητα του εφήβου ως προς τη συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες.

Αθλητισμός και ψυχική υγεία

Είναι γνωστό σε πολλούς ανθρώπους πόσο καλό κάνει ο αθλητισμός και γενικά η κίνηση στη σωματική μας κατάσταση. Μας βοηθάει στο να διατηρήσουμε ένα καλό σωματικό βάρος, μειώνει τη χοληστερίνη, διατηρεί τα οστά και τις αρθρώσεις σε καλή κατάσταση, δυναμώνει τους μύες μας και την καρδιά, οξυγονώνει τον εγκέφαλο και έχει πολλά ακόμη οφέλη. Εκτός όμως από τα οφέλη που προσφέρει η κίνηση στο σώμα μας, βοηθάει και την ψυχή μας με πολλούς τρόπους όπως έχουν διαπιστώσει και διάφοροι επιστήμονες. Μάλιστα φαίνεται ότι ψυχή και σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα καθώς η σωματική κατάσταση επηρεάζει την ψυχική όπως και το αντίστροφο. Έτσι ένας άνθρωπος που είναι άρρωστος σωματικά συνήθως αισθάνεται πολύ πιο άσχημα ψυχολογικά από έναν που δεν είναι άρρωστος και από την άλλη οι ψυχολογικές παθήσεις φαίνεται ότι μπορούν να επιβαρύνουν τη σωματική μας υγεία.

Η πρώτη επιστημονική διαπίστωση για το πόσο η κίνηση και ο αθλητισμός επηρεάζουν την ψυχή μας έγινε από νευροβιολόγους οι οποίοι ασχολούνται με την χημεία του εγκεφάλου. Διαπίστωσαν ότι η καλή διάθεση που προκαλεί η κίνηση έχει να κάνει με τις ενδορφίνες, ορμόνες που παράγει ο οργανισμός και οι οποίες προκαλούν ψυχική ευφορία. Μάλιστα οι ορμόνες αυτές ευθύνονται για την κατάσταση έκστασης στην οποία έρχονται πολλοί μαραθωνοδρόμοι όταν διανύσουν έναν αρκετά μεγάλο και δύσκολο αγώνα δρόμου. Εκτός όμως από τους νευροβιολόγους και ψυχολόγοι έκαναν μελέτες πάνω στο συγκεκριμένο θέμα και διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ασκούνταν κάποιες μέρες την εβδομάδα σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούνταν καθόλου είχαν πολύ καλύτερη ψυχική διάθεση. Δεν είναι τυχαίο ότι μέσα στα χρόνια αναπτύχθηκε ένα καινούργιο είδος ψυχοθεραπείας η χοροθεραπεία σύμφωνα με την οποία μέσα από τον χορό και την κίνηση το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που βοηθάει στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική του ολοκλήρωση.

Οι λόγοι λοιπόν που κάνουν τους ανθρώπους που αθλούνται να έχουν καλύτερη ψυχική διάθεση έχει να κάνει με πολλούς παράγοντες. Καταρχήν η απόφαση κάποιου να ασκηθεί είναι ένα πρώτο βήμα που σημαίνει ότι το άτομο αρχίζει να αναλαμβάνει την ευθύνη για τον εαυτό του, παίρνει πρωτοβουλίες για τον ίδιο, δραστηριοποιείται και βάζει στόχους για την υγεία του και τη σωματική του κατάσταση. Παράλληλα όταν κάποιος αθλείται, καταφέρνει κάτι που είναι προσωπική του επιτυχία. Και εκτός από την προσωπική επιτυχία με την άσκηση βιώνει και μικρές προσωπικές επιτυχίες όπως το να καταφέρνει να βελτιώνεται και να βλέπει θετικές αλλαγές στον εαυτό του και έτσι να τονώνει την αυτοεκτίμησή του κάτι που φαίνεται να είναι αρκετά αναγκαίο για πολλούς ανθρώπους. Επίσης με την άσκηση αυξάνεται η γνώση που έχουμε για το σώμα μας και την υγεία μας. Όταν ασκούμεστε μπορούμε να αντιληφθούμε καλύτερα το σώμα μας αφού μαθαίνουμε να ακούμε την αναπνοή μας πράγμα που μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε καλύτερα τι χρειάζεται το σώμα μας και να μπορούμε να αντιληφθούμε ευκολότερα τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες του. Παράλληλα με τα προσωπικά οφέλη που έχει η γυμναστική βοηθάει και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις αφού συνήθως αυξάνει την κοινωνικότητά μας και αναπτύσσει την ομαδικότητα μας ιδίως όταν το είδος γυμναστικής που θα επιλέξουμε συμπεριλαμβάνει μια ομάδα ατόμων.

Έτσι λοιπόν φαίνεται ότι η κίνηση είναι πολύ ευεργετική καθώς οι άνθρωποι που ασκούνται νιώθουν λιγότερο νευρικοί, πιο καλοδιάθετοι, πιο ήρεμοι, με λιγότερο άγχος και πιο δυνατοί σε δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας. Μάλιστα για τους ανθρώπους που νιώθουν ότι είναι πιο νευρικοί ο αθλητισμός είναι ένας τρόπος να “ξεσπάσουν”, να ηρεμήσουν και να διοχετεύσουν κάπου την ενέργειά τους και από την άλλη για τους ανθρώπους που είναι πιο στάσιμοι στη ζωή τους και ίσως πιο περιορισμένοι και καταπιεσμένοι είναι ένας τρόπος να ενεργοποιηθούν και να νιώσουν πιο ζωντανοί και δραστήριοι.

Πριν ξεκινήσουμε να αθλούμαστε θα ήταν καλό να σκεφτούμε τι είδους γυμναστική θα μας ταίριαζε καθώς και τι είδους γυμναστική είναι πιο ευχάριστη για εμάς ώστε να είναι αυτή μια ώρα για εμάς που θα την ευχαριστιόμαστε και θα την αποζητούμε. Ίσως να σκεφτούμε και αθλήματα με τα οποία ασχολούμασταν μικρότεροι και που μας άρεσαν πολύ. Εκτός από το είδος γυμναστικής πολύ μεγάλο ρόλο παίζει και το μέρος που αθλούμαστε όπως και τα άτομα με τα οποία αθλούμαστε. Έχει φανεί πως η άθληση σε

ομαδικό επίπεδο όπως και η άθληση σε εξωτερικούς χώρους όπου έχει καθαρό αέρα είναι ακόμη πιο ευεργετικά για την ψυχή μας. Επίσης έχει φανεί πως ο χορός είναι πολύ απελευθερωτικός για την ψυχική μας διάθεση αλλά και από την άλλη η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στην ψυχική μας ηρεμία. Βέβαια επειδή εμείς γνωρίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τις ανάγκες μας ίσως θα ήταν καλό να αναζητήσουμε τη γυμναστική που νιώθουμε ότι κάνει καλύτερο στην ψυχική μας διάθεση ή ακόμη και να συμβουλευτούμε κάποιον γυμναστή για να μας προτείνει κάποιο είδος γυμναστικής που θα μας ταιριάζει αλλά και θα μας τονώνει ψυχικά.

Αθλητισμός για άτομα με ειδικές ανάγκες

Ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρία δεν είναι μόνο χαρά διασκέδαση, και άσκηση αλλά μια διαδικασία επίπονη και μακρόχρονη με σκοπό τη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης την αποκατάσταση, αλλά κυρίως την ανεξαρτησία του ατόμου και την επανένταξη του στην κοινωνία (κοινωνικοποίηση) την ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας

Ο αθλητισμός στη ζωή των εφήβων

Ο αθλητισμός στην ζωή των εφήβων ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος, να δημιουργήσει θετική εικόνα για τον εαυτό του. Επίσης, δίνεται στο παιδί η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητά του από το επιβαρυσμένο σχολικό πρόγραμμα. Αυτές οι ελάχιστες ώρες εβδομαδιαίως αποτελούν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης για το παιδί. Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στους εφήβους υγιή πρότυπα ώστε να αγαπούν και να σέβονται την προσωπικότητά τους και το σώμα τους χωρίς υπερβολές. Έτσι,

απομακρύνονται τα παιδιά από τις διάφορες καταχρήσεις, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και από την υπερβολική χρήση Internet.

Ο αθλητισμός όταν χάσει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας, και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού και οικονομικού κέρδους οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού. Όταν συμβεί αυτό, ο έφηβος αποκτά άγχος επίδοσης και απόδοσης, το οποίο συνοδεύεται από φόβο αποτυχίας. Αυτό το άγχος έχει επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία του παιδιού. Οι έφηβοι συχνά, για να μπορέσουν να αυξήσουν τις σωματικές του επιδόσεις και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των προπονητών ή των γονιών, μπορεί να χρησιμοποιήσουν κάποιες απαγορευμένες ουσίες (.π.χ. τα αναβολικά) προκειμένου να επιτύχουν τον στόχο τους.

Το παιδί ενηλικιώνεται γρήγορα, συχνά μειώνει τις κοινωνικές του συναναστροφές, αφού ο ελεύθερος χρόνος του καταναλώνεται στις προπονήσεις, με αποτέλεσμα να μετατρέπεται σ' ένα μοναχικό παιδί και αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, το οποίο θα επηρεάσει και την ενήλικη ζωή του.

Εν κατακλείδι, ο ρόλος του αθλητισμού στη ζωή του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Προκειμένου να μη χάσει την αξία του, οι γονείς θα χρειαστεί να περιορίσουν τις προσωπικές φιλοδοξίες τους και να τον παροτρύνουν να εξασκηθεί στο άθλημα που εκείνος θέλει.

Επαγγελματικός-Ερασιτεχνικός αθλητισμός

Διαφορές

ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ

- >οι ερασιτέχνες δεν αμοίβονται (έχουν και άλλη πηγή εσόδων)
- >παίζουν σε άδεια γήπεδα
- >όχι τόσο εξειδικευμένη προπόνηση
- >οι ερασιτέχνες δεν έχουν τόσους περιορισμούς (απαγορεύσεις)
- >οι ερασιτέχνες προπονούνται συνήθως στον τόπο που διαμένουν, στην τοπική τους ομάδα ή σύλλογο.
- >δε χρειάζεται να καταφύγουν σε αθέμιτα μέσα για να πετύχουν το στόχο τους (κίνητρο ή διασκέδαση)

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

- >οι επαγγελματίες αθλητές αμοίβονται
- >αγωνίζονται συνήθως μπροστά στο φίλαθλο κοινό

- >κάνουν πιο σκληρή, με μεγαλύτερη διάρκεια προπόνηση
- >έχουν αρκετές απαγορεύσεις (κατανάλωση αλκοόλ, ξενύχτια κλπ)
- >οι επαγγελματίες αθλητές μετακομίζουν στην έδρα της ομάδας τους
- >οι επαγγελματίες προκειμένου να αυξήσουν και να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους καταφεύγουν στο ντοπάρισμα

Αποτελέσματα της έρευνας: "Έλληνες και αθλητισμός"

Η έρευνα έγινε σε 1.000 άτομα ηλικίας 15-65 σε ολόκληρη την Ελλάδα και τα αποτελέσματά της απέδειξαν ότι ο Έλληνας εξακολουθεί να «αγκαλιάζει» τον αθλητισμό και να πιστεύει στη χρησιμότητα και τις αξίες του, ειδικά όσον αφορά στη νέα γενιά! Χαρακτηριστικό είναι ότι σε ποσοστό 74% των ερωτηθέντων, απάντησαν ότι τους ενδιαφέρει αρκετά (40%) ή πολύ (34%) ο αθλητισμός ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό όσων ενδιαφέρονται για τον αθλητισμό είναι τα παιδιά και οι νέοι. Το 58% όσων δέχτηκαν να απαντήσουν είπαν ότι γυμνάζονται, με τη μερίδα του λέοντος να ανήκει στις ηλικιακές κατηγορίες 15-18 και 19 – 24. Επίσης οι περισσότεροι είπαν ότι κορυφαία αξία που πρεσβεύει ο αθλητισμός είναι η ομαδικότητα και ακολούθησαν η κοινωνικότητα, η ευγενής άμιλλα και η αλληλεγγύη. Ωστόσο το πιο εντυπωσιακό ποσοστό συγκεντρώνει η απάντηση για την εκτίμηση της χρησιμότητας του αθλητισμού στην κοινωνία με το 98% να απαντάει καταφατικά. Επίσης ιδιαίτερα μεγάλο είναι το ποσοστό του 86% όσων πιστεύουν ότι ο αθλητισμός αποτελεί κοινωνικό αγαθό. Σύμφωνα με την έρευνα, τα δύο μεγαλύτερα προβλήματα στον αθλητισμό είναι η βία και η έλλειψη υποδομών, με τους περισσότερους (60%) να ρίχνουν ευθύνες στην Πολιτεία ότι έχει τις κύριες ευθύνες για τα προβλήματα που υπάρχουν. Αντίθετο με τη στάση της Πολιτείας είναι και το 68% των ερωτηθέντων σχετικά με τα χρήματα που δαπανά για τον αθλητισμό, τονίζοντας ότι είναι λιγότερα απ' όσα πρέπει. Τέσσερις στους δέκα Έλληνες πιστεύουν ότι είναι σημαντική η κατάκτηση μεταλλίων στους μεγάλους διεθνείς αγώνες από τους αθλητές και τις αθλήτριες, ενώ το 80% ζητά περισσότερα κίνητρα στους αθλητές με υψηλές διακρίσεις. Τέλος, συντριπτικό είναι το ποσοστό (96%) όσων αντιτίθενται στην κατάργηση της πάλης από το πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Περισσότερη γυμναστική στο σχολείο για πιο γερά παιδιά

Περισσότερος χρόνος στο μάθημα γυμναστικής στο σχολείο βοηθά τους μαθητές να αναπτύσσουν μυϊκή ισχύ και δεν αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων, ανακάλυψε νέα έρευνα. Περισσότερος χρόνος στο μάθημα γυμναστικής στο σχολείο βοηθά τους μαθητές να αναπτύσσουν μυϊκή ισχύ και δεν αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων, ανακάλυψε νέα έρευνα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε περισσότερα από 900 κορίτσια και αγόρια σε σχολείο της Σουηδίας, που ασκούσαν μέχρι 200 λεπτά την εβδομάδα για 2 χρόνια. Ομάδα ελέγχου μαθητών συνέχισε να ασκείται 60 λεπτά την εβδομάδα. Τα παιδιά που είχαν περισσότερο χρόνο σωματικής άσκησης ανέπτυξαν περισσότερη μυϊκή μάζα και δύναμη σε σχέση με όσα ανήκαν στην ομάδα ελέγχου, σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό ' Medicine & Science in Sports and Exercise.' Ο Dr. Bjarne Lofgren, του Lund University, δήλωσε ότι τα ευρήματα μπορεί να έχουν σημαντικές προεκτάσεις στις οδηγίες και συστάσεις για τη δημόσια υγείας, όσον αφορά την άσκηση στο σχολείο. Πρόσθεσε ότι η τακτική άσκηση άρσης βαρών έχει φανεί πως βελτιώνει σταθερά τη μυϊκή μάζα, τη δομή και τη δύναμη στην παιδική ηλικία και εφηβεία. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να μειωθεί ο κίνδυνος μυοσκελετικών νόσων αργότερα στα ενήλικα χρόνια. Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι οι μαθητές που ασκούσαν περισσότερο είχαν καλύτερη επίδοση στην τάξη.

Ντόπινγκ

Ντόπινγκ στον αθλητισμό ορίζεται ως «η χορήγηση ή η χρήση από ένα υγιές άτομο οποιουδήποτε παράγοντα ή ουσίας που φυσιολογικά δεν εντοπίζεται στο σώμα και οποιουδήποτε φυσιολογικού παράγοντα ή ουσίας όταν χορηγείται σε αντικανονικές επιπρόσθετες ποσότητες μέσω αντικανονικής οδού και με αντικανονικό τρόπο με σκοπό την τεχνητή και με αθέμιτο τρόπο αύξηση της απόδοσης του ατόμου κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Βέβαια πέρα από αυτούς τους αθλητές που επιλέγουν το ντόπινγκ ως μέσο για τη βελτίωση των επιδόσεών τους όλοι οι αθλητές είτε ερασιτέχνες είτε επαγγελματίες ακολουθούν ένα υγιεινό διαιτολόγιο που παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και εξασφαλίζει ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το μυστικό για την σωστή διατροφή είναι ο συνδυασμός των τροφών και όχι ένα συγκεκριμένο τρόφιμο. Αν πραγματικά θέλουμε μια καλύτερη υγεία και καλύτερη ζωή τότε θα πρέπει να αποκτήσουμε τις βασικές αρχές της διατροφής.

Η τροφή αποτελεί σύμβολο κοινωνικότητας, φιλίας και κοινωνικής αποδοχής επίσης είναι μέσο έκφρασης, αγάπης κι επιβράβευσης.

Οι διατροφικές συνήθειες των νέων έχουν επηρεαστεί πολύ από τον σύγχρονο τρόπο ζωής και φαίνεται να σχετίζονται με την εμφάνιση και διατήρηση της παχυσαρκίας. Αντίθετα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την παχυσαρκία με το συνδυασμό ο οποίος συνδυάζει την κατάλληλη δίαιτα και την σωματική άσκηση ταυτόχρονα.

Η θρησκεία επηρεάζει άμεσα τα ήθη και τα έθιμα κάθε λαού καθώς δεν μπορούν όλοι οι λαοί να έχουν τις ίδιες διατροφικές συνήθειες αφού η θρησκεία του κάθε κράτους επιβάλλει διαφορετικό τρόπο ζωής.

Το αρχαίο ρητό «Παν Μέτρον Άριστον» θα πρέπει να μας συνοδεύει σε κάθε περίπτωση στη ζωή μας καθώς και στη διατροφή μας!!!!

Ο αθλητισμός παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην διατροφή αλλά και στην ζωή ενός ατόμου γι' αυτό και συσχετίζονται στενά μεταξύ τους.

Ο αθλητισμός κρατάει τις ρίζες του από τις αρχαίες εποχές και από τότε μέχρι και σήμερα θεωρείται ένας κοινωνικός θεσμός που χαρακτηρίζει τη κάθε κοινωνία.

Μία αθλητική δραστηριότητα δεν μας προσφέρει μόνο χαλάρωση αλλά μας βοηθά στην αποβολή του άγχους και μας κρατά σωματικά και ψυχικά υγιής

Γνωρίζοντας πως ένα ποσοστό ανθρώπων δεν αθλείται με τη δικαιολογία έλλειψης χρόνου και έτσι λοιπόν, αρχίζουν σταδιακά να διαχειρίζονται το χρόνο κατάλληλα για να αθληθούν, ώστε να είναι σε φόρμα και να κερδίσουν όλα τα οφέλη που η σωστή άσκηση μπορεί να προσφέρει σε κοινωνικό και προσωπικό επίπεδο. Επίσης παιδιά λόγω εφηβείας ασχολούνται με συσκευές τεχνολογίας και δεν ενδιαφέρονται σε μεγάλο βαθμό για την άθληση. Συνειδητοποιούν όμως, πως το κέρδος της ψυχικής και της σωματικής υγείας, έχει να τους προσφέρει πολλά παραπάνω. Κάνοντάς τα αυτά θα

δούμε τη ζωή μας να βελτιώνεται κατά ένα πολύ μεγάλο βαθμό. Έτσι λοιπόν είναι καλό να βάλουμε την άθληση στη ζωή μας η οποία θα συνοδεύεται με μια σωστή διατροφή!!!

Πηγές

Αθλητισμός

<http://www.slideshare.net/leonidek/ss-11868721>

<http://www.slideshare.net/leonidek/ss-11869181>

<http://www.slideshare.net/leonidek/ss-11869287>

<http://users.thess.sch.gr/thomalekos/mesdiatrofi.htm>

<http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=58895>

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=600

<http://3lyk-n-filad.att.sch.gr/secret/botana/3Fyta/KREMYDI/KREMYDI.HTML>

<http://www.tear.gr/cook/recipepics/634.jpg>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B5%CE%BC%CE%BC%CF%8D%CE%B4%CE%B9>

<http://www.solon.org.gr/index.php/2008-07-15-19-13-34/43--yg-/1979-ntomata-diatrofi.html>

<http://health.in.gr/news/article.asp?lngArticleID=50053>

<http://gym-n-zichn.ser.sch.gr/fruta/sistatika.htm>

http://www.iatronet.gr/article.asp?pr=1&art_id=635

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=604

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=599

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=597

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=598

<http://www.consumerclassroom.eu/el>

<http://etwinning.sch.gr/projects/elia/mediter.htm>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%AD%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CE%AF%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B7>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%84%CE%AC%CF%81%CE%B9>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B9>

Διατροφή

ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ

Sideshare.gr

Youth-health.gr

akadimiesntougias.wordpress.com

athlitosmos13.blogspot.gr

ΕΠΙΨΗ(Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας)

prosvasi-amea.gov.gr

triathlonworld.gr

iatronet.gr

sch.gr

genenutrition.gr

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ-ΛΥΔΙΑ

ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΕΒΕΛΙΝΑ

ΚΑΛΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΚΑΡΑΝΤΩΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΚΙΣΣΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΚΟΤΖΑΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΙΩΑΝΝΑ

ΜΑΣΤΡΟΧΡΗΣΤΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ

ΜΗΝΑ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ

ΜΠΑΡΟΥΤΑ ΑΝΤΩΝΙΑ

ΜΠΕΣΣΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΠΑΠΑΜΗΤΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΤΖΟΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΤΣΕΡΚΕΖΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΦΟΥΡΝΑΡΗΣ ΕΜΠΕΔΟΚΛΗΣ

ΧΑΛΗΛ ΙΜΠΡΑΜ ΔΙΛΑΡΑ