

ΓΕΝΙΚΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΜΟΥ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013 – 2014

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ  
Θέμα: Διατροφή και Σωματική Άσκηση



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με μία απλή εξέταση διακρίνουμε ότι η διατροφή σήμερα έλκει το ενδιαφέρον των ανθρώπων όλο και περισσότερο.

Ποιο είναι όμως το αίτιο;

Την απάντηση σε αυτό την βρίσκουμε στο ότι το μέσο άτομο πια συνειδητοποιεί ότι η ποιότητα ζωής του, και η μακροβιότητα του συνδέεται στη σωστή ή όχι διατροφή που ακολουθεί. Σε αυτή τη συνειδητοποίηση βοηθά πια η διαπίστωση ότι το άγχος, η ψυχολογική ένταση, η απουσία σωματικής άσκησης και πάνω από όλα η λαθεμένη διατροφή δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την εμφάνιση παθολογικών καταστάσεων. Έτσι δεν αποτελεί έκπληξη ότι μεγάλες ομάδες ανθρώπων ψάχνουν να βρουν τρόπους να βελτιώσουν τη διατροφή τους και στην συνέχεια το επίπεδο της ζωής τους. Δυστυχώς στην προσπάθειά τους αυτή που πολλές φορές είναι βεβιασμένη, είναι δύσκολο να ξεχωρίσουν ποιο είναι το σωστό και ποιο το λανθασμένο.

Εδώ θα προβληματιστούμε και ακολούθως θα αναρωτηθούμε, τι ευθύνεται γι' αυτό το αποτέλεσμα;

Μετρήσεις δείχνουν ότι εκείνο που κυρίως φταίει είναι το διατροφικό επίπεδο της χώρας μας. Αυτό είναι φτωχό και κάνει ευάλωτα τα άτομα σε διατροφικές διαφημίσεις και προτάσεις που είναι πιθανό να κρύβουν συμφέροντα.

## Α΄ ΜΕΡΟΣ

### **Τι είναι όμως διατροφή;**

Διατροφή είναι η επιστήμη που ασχολείται με την μελέτη των τροφών που καταναλώνουμε και τους τρόπους με τους οποίους το σώμα μας χρησιμοποιεί τα διάφορα συστατικά τους.

Μάλιστα αντικείμενα της αποτελούν ορισμένες βασικές λειτουργίες της αφομοίωσης των τροφών που γίνονται με μια καθορισμένη ακολουθία.

### Ποια είναι αυτή η ακολουθία;

Αρχίζει με την πρόσληψη της τροφής , συνεχίζει με τη μάσηση , τη πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων στο λεπτό έντερο. Η αφομοίωση τελειώνει με την κατανομή των στοιχείων σε όλα τα διαμερίσματα του σώματος.

### Ποιο είναι το νόημα αυτής της κατανομής;

Η κατανομή των στοιχείων της τροφής έχει ως σκοπό τη πρόσληψη αυτών από τα κύτταρα ώστε να χρησιμοποιηθούν για την αύξηση και διατήρηση του ατόμου στη ζωή και στο σώμα τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει τις ανάγκες του. Πολλά από αυτά τα στοιχεία θα εναποθηκευτούν ενώ κάποια αλλά θα αποβληθούν ως μη- απορροφήσιμα ή ως παραπροϊόντα. Όπως είναι φυσικό όλες οι διεργασίες είναι πιθανό να λειτουργούν ή μερικές από αυτές να υπολειτουργούν ανάλογα τη βαθμίδα και το βαθμό.

### Τι μπορεί να το προκαλέσει αυτό;

Φυσικά η επιλογή στο είδος της τροφής , η ποιότητα και η ποσότητα με την οποία αυτή προσλαμβάνεται. Σε οποιοδήποτε σημείο κι αν γίνει παρέκκλιση από το φυσιολογικό είναι δυνατό να έχει επιπτώσεις στη σωστή διατροφή του ατόμου.

Η επιλογή της σωστής τροφής, η απαραίτητη προετοιμασία της και η κατανάλωση της στη σωστή ποσότητα και σε συγκεκριμένες ώρες, αποτελούν επίσης σημαντικές παραμέτρους για τη καλή κατάσταση του ατόμου και ιδιαίτερα του σωματικά ασκούμενου.

Πως συνδέεται η διατροφή και το τρόφιμο με τον οργανισμό και κατά επέκταση τη σωματική άσκηση και αθλητική δραστηριότητα;

Στις τροφές υπάρχουν περισσότερα από 50 θρεπτικά συστατικά τα οποία χονδρικά ταξινομούνται σε 6 κατηγορίες:

1. Υδατάνθρακες
2. Λιπίδια
3. Πρωτεΐνες
4. Βιταμίνες
5. Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία
6. Νερό

Πως λειτουργούν οι κατηγορίες-ομάδες θρεπτικών στοιχείων στον οργανισμό;

Αυτές οι 6 κατηγορίες-ομάδες θρεπτικών στοιχείων εξυπηρετούν καθορισμένες λειτουργίες του οργανισμού που είναι η εξής:

- α) η αύξηση και διατήρηση σε καλή κατάσταση της υγείας του ατόμου
- β) η προμήθεια ενέργειας για όλες τις δραστηριότητες και τη διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος και
- γ) η ρύθμιση και ο συντονισμός των μεταβολικών λειτουργιών του οργανισμού.

Η διατροφή στη καθημερινή ζωή των ανθρώπων συνδέεται άμεσα με την υγεία. Η ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες συμβαδίζουν με την ομαλή σωματική και διανοητική ανάπτυξη των νέων και με την πρόληψη νοσημάτων στην ενήλικη ζωή. Εξίσου σημαντικά αποτελέσματα στην πρόληψη και την αντιμετώπιση ασθενειών έχει η σωματική άσκηση και αθλητική δραστηριότητα. Επίσημες έρευνες υπουργείων υγείας έχουν δείξει ότι τα πιθανά οφέλη είναι τα εξής :

- Μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου
- Μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακά νοσήματα
- Μειώνει τον κίνδυνο προσβολής από υπέρταση και από διαβήτη
- Βοηθά στη μείωση της πίεσης σε υπέρτασικά άτομα
- Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του παχέως εντέρου
- Βοηθά στον έλεγχο τις κατάθλιψης και του άγχους
- Βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους
- Βοηθά στην δημιουργία και συντήρηση υγιών οστών, μυών και αρθρώσεων
- Βοηθά τα άτομα μεγάλης ηλικίας να γίνουν δυνατότερα και να μπορούν να κινούνται ανεξάρτητα
- Προάγει την ψυχολογική ευεξία

Η σωστή σωματική δραστηριότητα είναι ικανή να αναπτύξει την φυσική και πνευματική υγεία των νέων και παράλληλα να τους προσφέρει σημαντικά κοινωνικά οφέλη.

Αυτό πόσο έχει γίνει συνειδητά κατανοητό; υπάρχει γνώση; γίνεται ορθή επιλογή τροφών;

Στις μέρες μας, φαίνεται ότι η γνώση των καταναλωτών είναι ανεπαρκής και δεν μπορεί να τους επιτρέψει σωστές επιλογές, προς όφελος της υγείας τους. Συνέπεια αυτού είναι τα υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας παιδιών, έφηβων και ενηλίκων, όπως καταγράφονται από πλήθος σχετικών ερευνών στην Ελλάδα. Ανάλογες έρευνες προσθέτουν ότι αυτό που φαίνεται είναι πως ο συνδυασμός ορθής σωματικής άσκησης και καλής διατροφής αποτελούν εντέλει το κλειδί για τη πρόληψη της παχυσαρκίας που αυξάνετε με γοργούς ρυθμούς στην χώρα μας.

Άραγε η πρόληψη της παχυσαρκίας δεν είναι προτιμότερη και αποτελεσματικότερη της αντιμετώπισης της;

Ωστόσο η καλή διατροφή θέλει μέτρο, ισορροπία και ποικιλία. Ότι τρώει κανείς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία του. Ο Ιπποκράτης γνωρίζοντας δήλωσε ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να έχει την τροφή του για φάρμακο και για φάρμακο την τροφή του.

Ποιες όμως είναι οι σημαντικότερες διατροφικές συστάσεις που μπορεί κάποιος να ακολουθήσει προκειμένου να τρώει σωστά;

Ξεκινώντας θα ξεκαθαρίσουμε ότι η σωστή διατροφή ξεκινά από το «πρωινό». Το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα διότι είναι δυνατόν να αποτελέσει τη βάση της υγιεινής διατροφής. Στοιχεία φανερώνουν ότι γενικότερα, οι άνθρωποι που έχουν την τάση να καταναλώνουν πρωινό, έχουν μία πιο ισορροπημένη διατροφή, επιλέγουν διατροφές με λιγότερο λίπος, έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και ελέγχουν καλύτερα το σωματικό τους βάρος.

Διαθέτουν επίσης πνευματική διαύγεια και έχουν περισσότερη ενέργεια για σωματική άσκηση, αφού για παράδειγμα η πρόσληψη 400-500 θερμίδων από το πρωινό γεύμα θα βοηθήσει στην αποθήκευση, άρα και στην προσφορά ενέργειας, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μία πλήρης και ισορροπημένη διατροφή με μέτρο και ποικιλία καλύπτει και δεν έχει ανάγκη από κάθε είδους συμπληρώματα όταν τα συστατικά των τροφών λαμβάνονται από τα γεύματα, στις αναγκαίες τιμές τους.

Έτσι αποτελεί πολύ σημαντικό και βασικό βήμα να μην παραλείπεται το πρωινό γεύμα αφού σε αυτή τη περίπτωση μετά 8-10 ώρες βραδινής νηστείας δυσκολεύεται ο οργανισμός να ανταπεξέλθει στις δραστηριότητες της ημέρας, χωρίς τα «καύσιμα» που του παρέχει ένα καλό γεύμα στο ξεκίνημα της ημέρας.

Οι σημαντικότερες λοιπόν διατροφικές συστάσεις που μπορεί κάποιος να ακολουθήσει πέραν του πρωινού γεύματος που εξηγήσαμε προκειμένου να τρώει σωστά και τροποποιημένες για την ελληνική πραγματικότητα είναι οι ακόλουθες.

- Να καταναλώνεται φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.
- Να προτιμάτε ποικιλία φρούτων και λαχανικών εποχής στα γεύματα.
- Να καταναλώνεται ελαιόλαδο ως το κύριο λίπος σε όλα τα φαγητά.
- Να περιορίζετε την κατανάλωση ζωικών λιπών όπως βούτυρο (που υπάρχει και στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα), λίπος και πέτσα από κρέας και πουλερικά.
- Να περιορίζετε την κατανάλωση κρέατος και των προϊόντων του.
- Όταν καταναλώνετε κρέας, να προτιμάτε τα άπαχα μέρη του και προϊόντα κρέατος χαμηλά σε λιπαρά.
- Να προτιμάτε προϊόντα που περιέχουν ολικής άλεσης δημητριακά, όπως ολικής άλεσης ψωμί, δημητριακά πρωινού, ζυμαρικά και καστανό ρύζι.
- Να καταναλώνετε με σύνεση τρόφιμα και ποτά που περιέχουν ζάχαρη, όπως γλυκά, αναψυκτικά και χυμούς.
- Να καταναλώνετε ψάρι και όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- Να καταναλώνετε γαλακτοκομικά προϊόντα σε καθημερινή βάση.
- Να χρησιμοποιείτε το αλάτι με σύνεση. Εκτός από αυτό που βάζουμε, αλάτι υπάρχει σε σημαντικές ποσότητες σε αρκετά τρόφιμα, όπως στο ψωμί, τα αλλαντικά, τα τυριά, κ.λπ.

Εκτός από την ποιότητα στην διατροφή σημαντικό ρόλο έχει και η ποσότητα, καθώς θα πρέπει να δίνεται έμφαση στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας. Δηλαδή, η ισορροπία μεταξύ της ενέργειας που δαπανάται για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού και την καθημερινή σωματική δραστηριότητα και της ενέργειας που προσλαμβάνεται από την τροφή, όσο είναι δυνατόν να είναι εφαρμόσιμη και πραγματοποιήσιμη.

Να διαβάζεται τις ετικέτες και τις λίστες των συστατικών των συσκευασμένων προϊόντων, ώστε να συγκρίνεται και να προσπαθείτε να επιλέγετε τρόφιμα που να εξατομικεύονται καθώς ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του προσωπικές ανάγκες.

Σημαντικό, επίσης είναι να καταναλώνετε μικρά ενδιάμεσα γεύματα, αρκεί αυτά να είναι υψηλής θρεπτικής αξίας, όπως φρούτα, λαχανικά, γάλα, γιαούρτι, ψωμί και προϊόντα από δημητριακά ολικής άλεσης, τوست, κ.α.

Με τον τρόπο αυτό εμπλουτίζεται τη διατροφή σας σε θρεπτικά συστατικά που μπορεί να μην παίρνεται κατά τη διάρκεια των κυρίως γευμάτων σας.

Και αν δεν υπάρχουν απαραίτητως καλά και κακά τρόφιμα, υπάρχουν σίγουρα καλές και κακές διατροφικές συνήθειες. Οι συνήθειες που διαμορφώνονται κατά την παιδική ηλικία και την ενηλικίωση και ειδικά αυτές που σχετίζονται με την διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, είναι συνήθειες που μπορούν να παραμείνουν και στην ενήλικη ζωή.

## **Β΄ ΜΕΡΟΣ**

Η ισορροπημένη διατροφή πρέπει πάντα να συνοδεύεται από καθημερινή σωματική δραστηριότητα.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες ευεργετικές επιδράσεις, καθώς επηρεάζει τη νοητική, τη συναισθηματική και σωματική υγεία.

Έρευνες δείχνουν ότι όσοι είναι σωματικά δραστήριοι τείνουν να υιοθετούν πιο εύκολα υγιείς συμπεριφορές αποφεύγοντας το κάπνισμα, το αλκοόλ και τη χρήση ναρκωτικών ουσιών και έχουν καλύτερη απόδοση στην καθημερινότητα.

Ποια είναι τα πραγματικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας;

Η ενδεδειγμένη συχνότητα και διάρκεια της σωματικής άσκησης προσφέρει σημαντικά οφέλη και συμβάλει συγκεκριμένα:

- Στο χτίσιμο και στην ανάπτυξη υγιούς μυοσκελετικού συστήματος (οστά, μύες, αρθρώσεις).
- Στη βελτίωση της στάσης του σώματος της ευλυγισίας και της ελαστικότητας αυτού.
- Στη αύξηση της αντοχής και της μυϊκής δύναμης.
- Στην δημιουργία ενός υγιούς καρδιαγγειακού και καρδιαναπνευστικού συστήματος αναπτύσσοντας καρδιά και πνεύμονες.
- Στη βελτίωση και διαμόρφωση της φυσικής κατάστασης.
- Στη βελτίωση του συντονισμού και του ελέγχου των κινήσεων.
- Στην διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.
- Στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.
- Στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης.
- Στην ενίσχυση της κοινωνικότητας.
- Στη μείωση του άγχους και αποφυγή της κατάθλιψης.

Οι διεθνείς οργανισμοί προτείνουν τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής άσκησης ακόμα και καθημερινά ανάλογα με το επίπεδο του ασκουμένου. Σε ότι αφορά την ένταση αυτή μπορεί να αυξάνει, αλλά σταδιακά από μέτρια προς ποιο έντονη.

Γνωστά παραδείγματα ευχάριστης σωματικής άσκησης και δραστηριότητας είναι:

- Η συμμετοχή σε αγαπημένα ομαδικά αθλήματα
- Το ποδήλατο
- Ο χορός
- Το περπάτημα
- Το τρέξιμο
- Το κολύμπι
- Η κηπουρική

Επίσης υπάρχουν προτάσεις να εντάξετε τη σωματική δραστηριότητα στη καθημερινότητα.

- Χρησιμοποιήστε τη σκάλα αντί για το ασανσέρ όποτε μπορείτε.
- Αντί να χρησιμοποιήσετε για κοντινές αποστάσεις το αυτοκίνητο περπατήστε.
- Αν χρησιμοποιήσετε μέσα μαζικής μεταφοράς κατεβείτε μια στάση νωρίτερα από τον προορισμό σας, ώστε να περπατήσετε.
- Καθορίστε συγκεκριμένο πρόγραμμα σωματικής δράσης.
- Προγραμματίστε δραστηριότητες με την συμμετοχή της οικογενείας όπως π.χ. πεζοπορία, ποδήλατο.
- Χρησιμοποιήστε όπου μπορεί να γίνει ποδήλατο αντί για αυτοκίνητο.
- Ενθαρρύνετε τον εαυτό σας για κινητικές δραστηριότητες τόσο στο σπίτι όσο και σε άλλους χώρους.
- Παροτρύνετε τον εαυτό σας στον προγραμματισμό εβδομαδιαίων δραστηριοτήτων με φίλους.
- Διαμορφώστε έναν χώρο άθλησης εντός του σπιτιού.

Εκτός από την υιοθέτηση τακτικής σωματικής δραστηριότητας καίριας σημασίας είναι και ο περιορισμός των καθιστικών δραστηριοτήτων, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η χρήση υπολογιστή, ηλεκτρονικών παιχνιδιών κ.α. Η χρήση της τηλεόρασης δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το μέγιστο όριο των δυο ωρών την ημέρα.



Ως προτάσεις για την αποθάρρυνση καθιστικών δραστηριοτήτων προτείνουμε:

- Αποφύγετε να τοποθετήσετε τηλεόραση ή υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο.
- Διαμορφώστε ατομικό ή οικογενειακό πρόγραμμα χρήσης της τηλεόρασης και του υπολογιστή (π.χ. καθορισμός ωραρίου).
- Προσφέρετε στον εαυτό σας και στους άλλους εναλλακτικές προτάσεις όπως παιχνίδι στον κήπο στην αλάνα ή στο γήπεδο, αντί για παρακολούθηση ή ενασχόληση με κάποια άλλη καθιστική δραστηριότητα.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα θέματα διατροφής και άσκησης είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ποιότητα ζωής και την διαχρονικά καλή σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.

Για το λόγο αυτό να θυμάστε:

- Να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων στις κατάλληλες ποσότητες.
- Να καταναλώνετε όσο το δυνατόν περισσότερα γεύματα την ημέρα με μέτρο, ισορροπία και ποικιλία.
- Να γευματίζετε μαζί με την οικογένεια σας σε ευχάριστο και ήρεμο κλίμα.
- Να δίνετε το καλό παράδειγμα και στους άλλους, με το να τρώτε ισορροπημένα και να είστε σωματικά δραστήριοι.
- Να δίνετε ευκαιρίες στον εαυτό σας και να προτρέπετε και τους άλλους για καθημερινή άσκηση είτε ως οργανωμένη άσκηση είτε με την μορφή παιχνιδιού.

**Καλή υγεία και ευεξία σε όλους**

## ΠΗΓΕΣ:

A) Ισορροπημένη διατροφή και άσκηση  
I Κ Π I (Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής)  
ΙΔΡΥΜΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

B) ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ (ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ –ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ)