




5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

5.1 Διατροφή και υγεία

Λέξεις - κλειδιά:

υγεία, γενετική ταυτότητα, περιβάλλον, διατροφή, παχυσαρκία, εφηβεία, φυσική δραστηριότητα, ισορροπημένη διατροφή, θρεπτική αξία

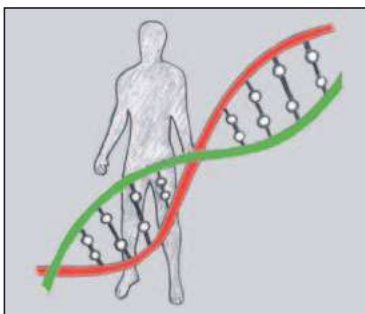
Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

-  να κατανοήσουν ότι η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από γενετικούς, περιβαλλοντικούς και διατροφικούς παράγοντες
-  να κατανοήσουν ότι η διατροφή και τα τρόφιμα παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία και τις ασθένειες του ανθρώπου
-  να κατανοήσουν ότι ο άνθρωπος μπορεί να προστατεύσει την υγεία του επιλέγοντας ένα ισορροπημένο και υγιεινό τρόπο διατροφής.

Η σχέση της καλής σωματικής υγείας με την πνευματική και την ψυχική υγεία είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Η **υγεία** αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την ευτυχία και την πρόοδο του κάθε ανθρώπου και ολόκληρης της κοινωνίας. Γι' αυτό η προστασία της υγείας είναι υποχρέωση του ατόμου αλλά και της κοινωνίας. Είναι προτιμότερο να δίνεται έμφαση στην πρόληψη των ασθενειών και των παθήσεων παρά στη θεραπεία τους, η οποία σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί και να μην είναι δυνατή.

Σήμερα, με την πρόοδο της επιστήμης, γνωρίζουμε ότι η υγεία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί έχουν σχέση με τη **γενετική ταυτότητα** του ανθρώπου, δηλαδή τα γονίδια που κληρονόμησε από τους γονείς του, καθώς και με το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσεται.

Η πιθανότητα που έχει ένας άνθρωπος να εμφανίσει ορισμένες παθήσεις και ασθένειες κάποια στιγμή στη ζωή του μπορεί, σε ορισμένες περιπτώσεις, να καθορίζεται από τα γονίδιά του. Για παράδειγμα, η ασθένεια της μεσογειακής αναιμίας είναι γενετικά εξαρτημένη.



Εικ. 5.1 Τα γονίδια, το περιβάλλον και η διατροφή είναι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγξει και να αλλάξει τα γονίδια που κληρονόμησε από τους γονείς του, μπορεί όμως να ελέγξει και να καθορίσει, έως ένα βαθμό, το περιβάλλον που ζει και αναπτύσσεται. Η επίδραση που έχει **το περιβάλλον** στην έκφραση των γονιδίων ενός ατόμου είναι καθοριστική για την ανάπτυξη και την υγεία του. Παράγοντες του περιβάλλοντος, όπως ο τρόπος ζωής και η διατροφή, μπορούν να επιλεγούν και να καθορίζονται σε έναν πολύ μεγάλο βαθμό από τον ίδιο τον άνθρωπο.

Ένα άτομο που έχει καλή ποιότητα ζωής, τρέφεται σωστά, γυμνάζεται και έχει καλή ψυχική υ-

γεία, έχει μικρότερες πιθανότητες να πάθει κάποια ασθένεια. Αντίθετα, ο τρόπος ζωής που συνδέεται με πολύ άγχος, κάπνισμα και έλλειψη ύπνου, μπορεί να βλάψει ανεπανόρθωτα την υγεία.

Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα αναδεικνύει το σημαντικό ρόλο που παίζουν η διατροφή και τα τρόφιμα στην υγεία και τις ασθένειες του ανθρώπου. Σήμερα είναι γνωστό ότι πολλές ασθένειες, όπως η παχυσαρκία, η οστεοπόρωση, η στεφανιαία νόσος, ο καρκίνος και η τερεηδόνα, εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη διατροφή.



Εικ. 5.2 Το υπερβολικό σωματικό βάρος κάνει τη ζυγαριά να διαμαρτύρεται!!

Ιδιαίτερα η **παχυσαρκία** θεωρείται μια σύγχρονη μάστιγα που υποβαθμίζει την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων από τη νεαρή ήδη ηλικία. Πέρα από την άσχημη ψυχολογία που δημιουργεί, η παχυσαρκία είναι η αρχή για μια σειρά προβλημάτων που μπορεί να ακολουθήσουν, όπως η υπέρταση, οι μεγάλες ποσότητες χοληστερίνης και λιπιδίων στο αίμα, η αρτηριοσκλήρυνση, οι καρδιοπάθειες και ο διαβήτης.

Η αύξηση του ποσοστού των παχύσαρκων ανθρώπων στις αναπτυσσόμενες χώρες είναι ανησυχητική. Στις περισσότερες περιπτώσεις η αύξηση του ποσοστού της παχυσαρκίας, και κυρίως της παιδικής παχυσαρκίας, οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια (θερμίδες) που περιέχουν πολύ ζάχαρη και λίπος, όπως τα αναψυκτικά, τα γλυκά, τα γαριδάκια, τα τσιπς κ.ά.

Ο οργανισμός του ανθρώπου είναι μια μηχανή που για να λειτουργήσει σωστά έχει ανάγκη από ενέργεια και απα-

ραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λιπίδια, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και νερό. Οι ανάγκες αυτές είναι διαφορετικές ανάμεσα στα δύο φύλα και επιπλέον αλλάζουν στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου.

Ο άνθρωπος στην **εφηβεία** έχει μεγαλύτερες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά γιατί το σώμα του αλλάζει και αναπτύσσεται. Οι ανάγκες αυτές είναι μεγαλύτερες στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια, καθώς τα αγόρια αποκτούν μεγαλύτερη σωματική διάπλαση.

Οι ανάγκες αλλάζουν με το βαθμό της **φυσικής δραστηριότητας** του ανθρώπου. Οι πολύ δραστήριοι άνθρωποι, όπως οι αθλητές, χρειάζονται περισσότερη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να μπορούν να εκτελούν τις επιπλέον φυσικές δραστηριότητες.

Για την κάλυψη των αναγκών του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, ο άνθρωπος καταναλώνει τροφές. Η **θρεπτική αξία** των τροφίμων έχει σχέση με τη σύσταση και την ποιότητά τους, δηλαδή τις ποσότητες και τα είδη των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν. Επειδή υπάρχουν διαφορές στη θρεπτική αξία των τροφίμων, ο άνθρωπος για να καλύψει σωστά τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά, πρέπει να καταναλώνει μια ποικιλία τροφών ακολουθώντας μια **ισορροπημένη διατροφή**. Είναι γενικά αποδεκτό ότι με την ισορροπημένη διατροφή διασφαλίζονται η καλή ανάπτυξη και η υγεία του ανθρώπου.

Η ισορροπημένη διατροφή στηρίζεται σε δύο βασικές αρχές. Η πρώτη αρχή αφορά στην επιλογή και κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων από όλες τις κατηγορίες (π.χ. δημητριακά, γάλα και γαλακτοκομικά, κρέας, όσπρια κ.λπ.). Η δεύτερη αρχή αφορά στην κατανάλωση τροφίμων με σύνεση και μέτρο.

Για έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής χρειάζεται:

- ✓ να γνωρίζουμε το ρόλο και την αξία των θρεπτικών συστατικών για την υγεία
- ✓ να γνωρίζουμε τη σύσταση των τροφίμων
- ✓ να διαμορφώσουμε σωστή διαιτητική συμπεριφορά και διαιτητικές συνήθειες.

Για παράδειγμα, η γνώση ότι το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη ενός γερού σκελετού και ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πολύ καλές πηγές ασβεστίου αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση για τη συνειδητή επιλογή και κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

Με την απόκτηση των παραπάνω απαραίτητων γνώσεων, ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να κάνει πιο συνειδητοποιημένες επιλογές σχετικά με το είδος και την ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνει.

Σήμερα, η Ευρωπαϊκή Ένωση υποχρεώνει τη βιομηχανία τροφίμων να αναγράφει στη συσκευασία των προϊόντων τη σύσταση και την ενέργεια των τροφίμων που παράγει, όπως φαίνεται στο παράδειγμα της εικόνας 5.3.

Έτσι, ο καταναλωτής μπορεί να συγκρίνει τη θρεπτική αξία των διάφορων τροφίμων, γεγονός που τον διευκολύνει να κάνει καλύτερες και πιο υγιεινές επιλογές.

Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να φανούν χρήσιμες για έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής.



Εικ. 5.3 Παράδειγμα σύστασης του γάλακτος όπως αυτή που αναγράφεται στην ετικέτα της συσκευασίας

Χρήσιμες συμβουλές:

- ✓ Για να καλυφτούν σωστά οι ανάγκες του ανθρώπου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά συνιστάται η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων.
- ✓ Να αποφεύγονται κάθε είδους υπερβολές και η διατροφή μας να χαρακτηρίζεται από την τήρηση του μέτρου.
- ✓ Θα πρέπει να τηρούμε τουλάχιστον τα τρία βασικά γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό).
- ✓ Να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων γλυκών γιατί μακροχρόνια μπορεί να βλάψουν την υγεία των δοντιών (π.χ. τερηδόνα) και να συμβάλουν σε ασθένειες (π.χ. διαβήτη).
- ✓ Να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λιπιδίων και ιδιαίτερα κορεσμένων (π.χ. λιπών ζωικής προέλευσης) γιατί μακροχρόνια μπορεί να βλάψουν την υγεία (π.χ. παχυσαρκία και καρδιαγγειακές παθήσεις).
- ✓ Να καταναλώνουμε φυτικές ίνες με την κατανάλωση αρκετών ποσοτήτων φρούτων και λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων. Έτσι, πέρα από την καλή ρύθμιση της λειτουργίας του εντέρου, επιτυγχάνεται και η πρόσληψη των απαραίτητων βιταμινών.
- ✓ Να πίνουμε άφθονα υγρά (τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα).
- ✓ Να ελέγχουμε την καθαριότητα και την υγιεινή των τροφίμων πριν τα καταναλώσουμε (π.χ. να πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά, να συντηρούμε τα ευαίσθητα τρόφιμα στο ψυγείο, να μαγειρεύουμε καλά το κρέας και τα αβγά κ.ά.).