

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΕΡΓΑΣΙΑ PROJECT) Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

2ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ
(ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ)
Σχολικό Έτος 2011-2012
(Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ)



ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

Δρόση Βασιλική ΠΕ11

Μιγκάρδου Νεκταρία ΠΕ02

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ:

A1

Βαλσαμάκη Ειρήνη, Γεώργια Νάνσυ

A2

***Ζύκα Τζενσίνα, Καμπέρ Βιλντάν, Καπέτα Διονυσία,
Κουμαράκου Χριστίνα, Κυπριώτη Αγγελική, Λαζαρίδης
Αλέξανδρος***

A3

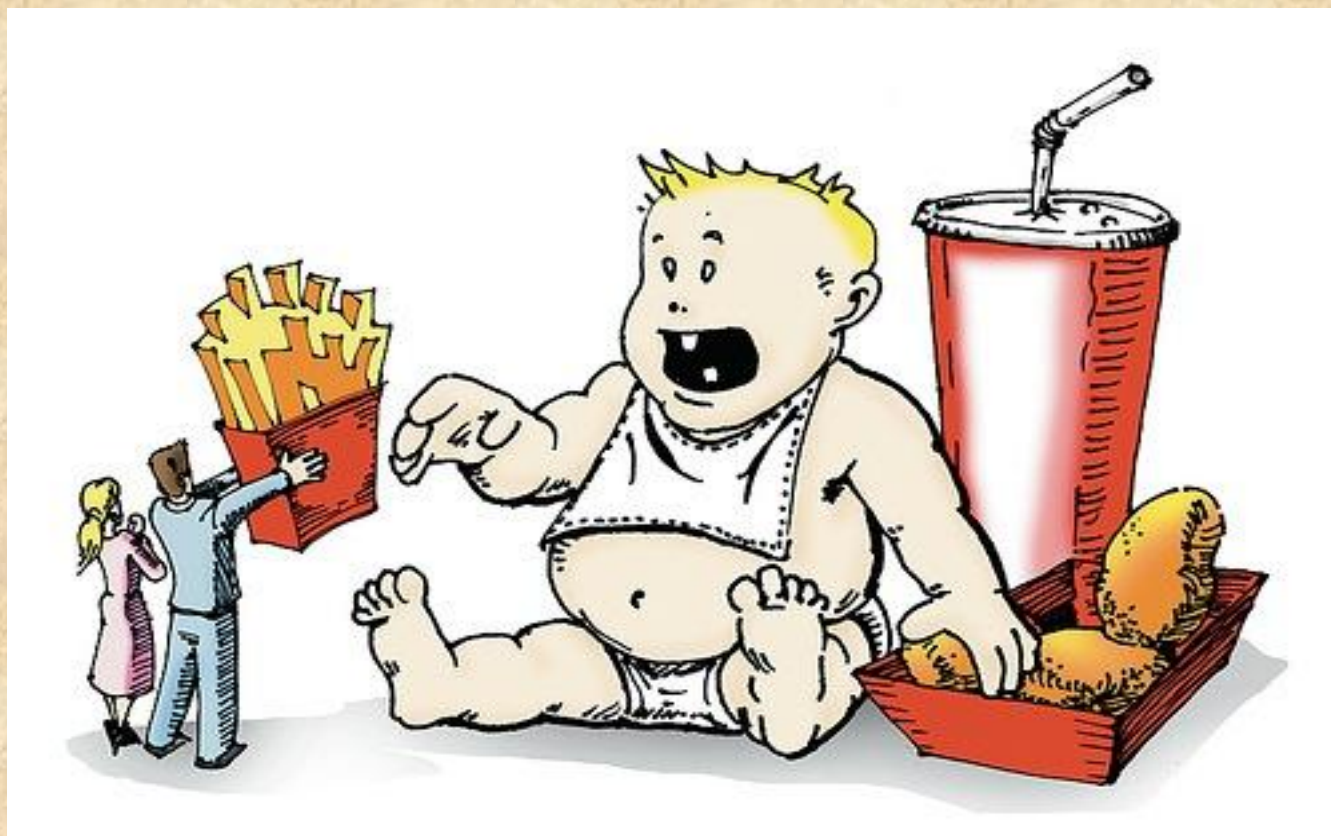
***Μακροδήμου Μαρία, Μανουσιάδη Μαρία, Μαυρίδης
Ηλίας, Μιλόβας Αντώνης, Πάντος Θύμιος, Πάντου
Κλεοπάτρα***

A4

***Στασινόπουλος Κωνσταντίνος, Τακάκης Μιχάλης, Τελίδου
Χριστίνα, Τσίγαλος Κυριάκος, Τσίρου Παναγιώτα, Χάκα
Έντρι***

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην εποχή μας, η οποία χαρακτηρίζεται από την κυριαρχία του τεχνοκρατικού πνεύματος και της εμπορευματοποίησης, η ζωή των νέων έχει αλλάξει ριζικά σε σχέση με το παρελθόν σε όλους τους τομείς. Ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά στην άθληση και τη διατροφή τους οι νέοι αναγκάζονται να προσαρμοστούν σε καινούρια πρότυπα, τα οποία απέχουν πολύ από τα φυσικά πρότυπα του παρελθόντος. Αναμφίβολα, η επαρκής άσκηση εξασφαλίζει καλή υγεία και μεγαλύτερη φυσική αντοχή, συμβάλλει στη διατήρηση της πνευματικής και ψυχικής ισορροπίας και βοηθάει στη δημιουργία ανθρώπινων αξιών. Από την άλλη πλευρά, η σωστή διατροφή, σε συνδυασμό με την άσκηση, υποβοηθάει στην καλή λειτουργία του σώματος και συμβάλλει στην αξιοποίηση των πνευματικών ικανοτήτων του νέου. Ωστόσο, ο τρόπος ζωής των νέων σήμερα, οι οποίοι στερούνται επαρκούς άθλησης και ισορροπημένης διατροφής, τους αναγκάζει να καταφεύγουν στην καθιστική ζωή και το πρόχειρο φαγητό, που συνεισφέρουν απειλητικά στην αύξηση της παχυσαρκίας, των ασθενειών και των διατροφικών διαταραχών, και στην κακή υγεία των νέων εν γένει.



Γρήγορο φαγητό (Fast food) (Μιλόβας Αντώνης)	σελ. 57
Συμπληρώματα διατροφής (Γεώργια Νάνου)	σελ. 57
Συντηρητικά τροφίμων (Γεώργια Νάνου)	σελ. 59
Μεταλλαγμένα τρόφιμα (Γεώργια Νάνου)	σελ. 63
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ	σελ. 67



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ζωή του ανθρώπου συνδέθηκε εξ αρχής με δύο δραστηριότητες, χάρη στις οποίες έγινε δυνατή η επιβίωσή του. Η πρώτη είναι η διατροφή. Η λήψη τροφής είναι βασικό στοιχείο και για την ανάπτυξη και για τη συντήρηση του ανθρώπινου οργανισμού. Η δεύτερη δραστηριότητα είναι η κίνηση. Αυτή ταυτίστηκε με την ίδια την έννοια της ζωής. Ό,τι κινείται είναι ζωντανό και ό,τι μένει ακίνητο συνήθως συνδέεται με τη φθορά και το θάνατο. Επομένως, αν θέλουμε πραγματικά να προσεγγίσουμε την ανθρώπινη οντότητα, θα πρέπει να διερευνήσουμε τις δύο αυτές πτυχές της ζωής που επιτρέπουν την επιβίωσή μας.

Η διατροφή δεν ήταν στο πέρασμα των χιλιετηρίδων πάντα σταθερή. Αρχικά, ο άνθρωπος-συλλέκτης συγκέντρωνε καρπούς και ρίζες. Αργότερα, ο άνθρωπος-κυνηγός προσέθεσε στο διαιτολόγιό του την πρωτεΐνη με το κρέας και το ψάρι. Στη συνέχεια, η ανακάλυψη της φωτιάς έδωσε μια άλλη διάσταση στην παρασκευή του φαγητού και η εμφάνιση του ανθρώπου-γεωργού σταθεροποίησε την ποσότητα τροφής που ο άνθρωπος προσελάμβανε. Ωστόσο, η εξελικτική πορεία της διατροφής δε σταμάτησε σε εκείνο το σημείο. Ανάλογα με την περιοχή εγκατάστασης και διαμονής διαμορφώθηκαν συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων και συνήθειες φαγητού. Στη σύγχρονη εποχή, φτάσαμε στην κυριαρχία του γρήγορου φαγητού, που προσφέρεται συνήθως από αλυσίδες καταστημάτων και χαρακτηρίζεται από τη χαμηλή του τιμή αλλά κι από τη χαμηλή του ποιότητα.

Αναφορικά με την κίνηση, παρατηρείται το φαινόμενο της σταδιακής ελάττωσής της κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του ανθρώπινου πολιτισμού. Αρχικά, κάθε μετακίνηση στηριζόταν αποκλειστικά στα ανθρώπινα πόδια. Οι άνθρωποι διένυαν χιλιόμετρα καθημερινά για να βρουν νερό, τροφή και τόπο διαμονής. Με το πέρασμα του χρόνου, η επινοητικότητα του ανθρώπου έθεσε στη δούλεψή του τα ζώα και κατασκεύασε μεταφορικά μέσα για να μειωθεί ο κόπος του. Παράλληλα, όμως, γεννήθηκε και η ανάγκη εκγύμνασης του σώματος, το οποίο έπρεπε να ανταποκριθεί σε πολεμικές δραστηριότητες και σε αγωνίσματα που γίνονταν για τη διάκριση ή για την απόδοση τιμών σε θεούς ή βασιλείς. Σήμερα, γίνεται λόγος για την ανάγκη της άσκησης περισσότερο από κάθε άλλη φορά, αφού έχει ελαττωθεί, εξαιτίας της ανάπτυξης των τεχνολογικών μέσων, η δραστηριοποίηση του σώματος. Η άσκηση συνδέθηκε με την υγεία και έγινε για τον σύγχρονο άνθρωπο μια ανάγκη, που δεν είναι, ωστόσο, πάντοτε εφικτή εξαιτίας των κοινωνικών και εργασιακών του υποχρεώσεων.

Τελικά, η διατροφή και η άσκηση ίσως αποτελούν το κλειδί για την μακροζωία και την ευζωία. Αυτό έχει γίνει πλέον αντιληπτό στις μέρες μας και δε χωρά αμφιβολία ότι πρέπει να κινούμαστε σε όσο το δυνατόν πιο σωστές επιλογές σε σχέση με τα δύο αυτά σημαντικά ζητήματα.



ΑΣΚΗΣΗ



Η ΣΩΣΤΗ (ΦΥΣΙΚΗ) ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΤΗΣ



Τι είναι «άσκηση»

Άσκηση είναι η εκγύμναση του σώματος ή του πνεύματος με συχνή επανάληψη και κατανάλωση ενέργειας. Άσκηση είναι και η κάθε κίνηση του σώματος ή φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου, στην οποία συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Κατηγορίες στις οποίες διακρίνουμε την άσκηση

Υπάρχουν δύο κατηγορίες άσκησης: η αερόβια και η αναερόβια άσκηση.

Η αερόβια άσκηση είναι η άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα. Η λέξη «αερόβιος» σημαίνει «με οξυγόνο» και αναφέρεται στη χρήση οξυγόνου στις διαδικασίες μεταβολισμού και παραγωγής ενέργειας του σώματος. Οι αερόβιες ασκήσεις γίνονται σε μέτρια επίπεδα έντασης για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Με πιο απλά λόγια, η αερόβια άσκηση απαιτεί περισσότερη κίνηση και λιγότερη δύναμη. Το περπάτημα, το τρέξιμο, η ποδηλασία, η κολύμβηση και το μπάσκετ, για παράδειγμα, είναι εξαιρετικές αερόβιες ασκήσεις.

Η αναερόβια άσκηση είναι μορφή άσκησης που βελτιώνει τη δύναμη και «χτίζει» μυϊκή μάζα. Οι μύες που ασκούνται κάτω από αναερόβιες συνθήκες αναπτύσσονται διαφορετικά, οδηγώντας σε καλύτερες επιδόσεις με δραστηριότητες μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης που διαρκούν έως και δύο λεπτά περίπου. Η πιο κοινή μορφή αναερόβιας άσκησης είναι οι ασκήσεις ενδυνάμωσης. Οι ασκήσεις αυτές χρησιμοποιούν την αντίσταση τη συστολή των μυών για να βελτιώσουν τη δύναμη, την αναερόβια αντοχή και το μέγεθος των σκελετικών μυών. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι προπόνησης για ενδυνάμωση, οι πιο κοινές εκ των οποίων είναι οι ασκήσεις με βάρη και με αντίσταση.

Τι είναι η «φυσική» άσκηση

«Φυσική άσκηση είναι κάθε κίνηση και δραστηριότητα που εκτελεί ο άνθρωπος στο φυσικό περιβάλλον. Το περπάτημα και η κολύμβηση, για παράδειγμα, είναι κάποιες από τις καλύτερες φυσικές ασκήσεις.

Κάποιες εναλλακτικές μορφές άσκησης

▪ Γιόγκα: Η κλασική ...εναλλακτική

Είναι ίσως η πιο διαδεδομένη μέθοδος εναλλακτικής άσκησης και προτιμάται τόσο από νεαρά άτομα όσο και από ηλικιωμένους, ανεξαρτήτως φύλου. Χαρακτηριστικό γνώρισμα της γιόγκα είναι η προσαρμογή των ασκήσεων σε κάθε σωματότυπο και στις διαφορετικές ανάγκες του κάθε ασκούμενου και συνδυάζει την άσκηση σώματος και πνεύματος. Είναι ιδανικός τρόπος εκγύμνασης για όλους –κυρίως για όσους δεν έχουν μάθει να γυμνάζονται και, συνεπώς, έχουν ανάγκη από μια ήπια άσκηση. Η τεχνική της γιόγκα επικεντρώνεται στις κλειδώσεις, ενώ προστατεύει τα οστά από τη φθορά, γεγονός που την καθιστά μία από τις πλέον ενδεδειγμένες εναλλακτικές μεθόδους για την τρίτη ηλικία. Βοηθά σημαντικά στην αντιμετώπιση των πόνων του τοκετού, στην ανακούφιση από πρηξίματα και κράμπες, στον περιορισμό των αϋπνιών, των πονοκεφάλων και του στρες, στην απόκτηση ευλυγισίας στη σπονδυλική στήλη και στις αρθρώσεις, στη διέγερση του μεταβολισμού ώστε να λειτουργεί πιο γρήγορα και στην απώλεια βάρους.

▪ Pilates: Άσκηση για πολυάσχολους

Θεωρείται τα τελευταία χρόνια ο «κυρίαρχος» των εναλλακτικών μεθόδων άσκησης και προτείνεται σε όσους περνούν πολλές ώρες στην εργασία τους και κάνουν γενικά καθιστική ζωή. Οι ασκήσεις Pilates απαιτούν συγκέντρωση και επιδρούν ταυτόχρονα σε νου και σώμα, βελτιώνοντας την ευλυγισία και χαρίζοντας δύναμη. Οι ασκήσεις Pilates είναι εφικτό να γίνουν ακόμα και στον προσωπικό χώρο του καθενός, εάν αυτός δε διαθέτει χρόνο ή χρήμα για μαθήματα σε κάποιο γυμναστήριο. Αρκεί να πάρει από κάποιο δάσκαλο ένα ενδεικτικό πρόγραμμα. Οι ασκήσεις Pilates απαλλάσσουν την περιοχή του αυχένα και της μέσης από την κούραση και την ένταση της καθημερινότητας, ανακουφίζουν από παθήσεις που σχετίζονται με την κακή στάση του σώματος, συντελούν στην αποκατάσταση των τραυματισμών, επιμηκύνουν τους μύς, με αποτέλεσμα το σώμα να φαίνεται πιο λεπτό, και γυμνάζουν εξαιρετικά τους κοιλιακούς, τους γλουτιαίους και τους ραχιαίους μύες.

▪ Aikido: Για ενέργεια και ισορροπία

Η ...χορευτική γυμναστική του Aikido προϋποθέτει έντονη σωματική άσκηση. Το τελικό αποτέλεσμα όμως που προσφέρει στον ασκούμενο είναι ηρεμία και ισορροπία. Οι κινήσεις της εναλλακτικής αυτής μεθόδου θυμίζουν περισσότερο χορό παρά γυμναστική και γι' αυτό το λόγο οι τραυματισμοί είναι σπάνιοι. Περιλαμβάνει αρκετά τεντώματα και ανοίγματα των ποδιών και των χεριών,

ενώ γυμνάζονται έντονα όλες οι βασικές μυϊκές ομάδες. Προσφέρει, επίσης, ισορροπία και αντοχή και είναι μια εξαιρετική μέθοδος αυτοάμυνας και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Το Aikido, τέλος, χαρίζει ενέργεια, βοηθά στην απώλεια βάρους και στην αποτοξίνωση του σώματος, αυξάνει τη συγκέντρωση και την παρατηρητικότητα.

- Caroeira: Άσκηση για μυημένους

Εναλλακτική μορφή χορού που όμως απαιτεί καλή φυσική κατάσταση είναι η caroeira. Έντονες αναπηδήσεις, κυβιστήσεις, στάσεις που απαιτούν αυστηρή ισορροπία είναι χαρακτηριστικά γνωρίσματα του συγκεκριμένου τρόπου εκγύμνασης. Για το λόγο αυτό δεν απευθύνεται σε ανθρώπους που έχουν προβλήματα με τις αρθρώσεις ή τα γόνατά τους. Τα ευεργετικά αποτελέσματά της είναι εμφανή στον ασκούμενο σε σύντομο χρονικό διάστημα με την έντονη εφίδρωση και τη σύσφιγξη των μυών που επιτυγχάνεται. Με την caroeira τονώνονται σχεδόν όλοι οι μύς του σώματος, επιτυγχάνεται απώλεια βάρους αφού η εφίδρωση είναι ιδιαίτερα έντονη, αποκτάται ρυθμικότητα, ισορροπία και ευλυγισία.

- Gyrotonic

Αυτό το σύστημα εκγύμνασης στοχεύει στην τόνωση του νευρικού συστήματος και στην ενεργοποίηση του μυοσκελετικού. Το Gyrotonic ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου, καθώς περιλαμβάνει πολλά ανοίγματα του στέρνου και τεντώματα, τόσο του αυχένα όσο και της ωμοπλάτης. Μπορεί να ανακουφίσει από τα πιασίματα και να απελευθερώσει τα ενεργειακά κέντρα. Η τρισδιάστατη προσέγγιση του σώματος, που επιτυγχάνεται με τη μέθοδο αυτή επιταχύνει τα οφέλη της άσκησης. Το Gyrotonic συμβάλλει στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης, δίνει ισορροπία στο κέντρο του σώματος (κοιλιά και μέση), λόγω της μεγάλης ροής στην κίνηση προσφέρει στο σώμα ένα ευεργετικό μασάζ στα όργανα με αποτέλεσμα τη φυσική αποτοξίνωση του οργανισμού, επενεργεί στο νευρικό σύστημα, και, καθώς μετατρέπεται ταυτόχρονα και σε αεροβική άσκηση, προσφέρει σημαντικά οφέλη για το καρδιαγγειακό σύστημα.

- Τάι-Τσι-Τσουάν: Η ήρεμη... πολεμική τέχνη από την Κίνα

Ιδιαίτερα γνωστή ως εναλλακτική μέθοδος εκγύμνασης είναι αυτή η κινέζικη πολεμική τέχνη, η οποία εκτελείται με πολύ αργές και σταθερές κινήσεις, έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος τραυματισμού. Ο συγκεκριμένος τύπος άσκησης προσαρμόζεται ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του καθενός και γι' αυτό είναι προσιτή κι εύκολη ακόμα και για αρχάριους, υπέρβαρους ή ηλικιωμένους. Το Τάι-Τσι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα,

ενδυναμώνει τα κόκαλα, ανακουφίζει από τους πόνους που προκαλούν οι ρευματισμοί και οι ελαφριές μορφές αρθρίτιδας, διευκολύνει την αναπνοή και εξασφαλίζει την ευλυγισία του μυϊκού και οστικού συστήματος.

Πώς γίνεται η άσκηση: Μέθοδοι, χώροι, τόποι

Η κάθε άσκηση πραγματοποιείται με διαφορετικό τρόπο για να επιτυγχάνεται η εκγύμναση όλων των μερών του σώματος και για να έχει θετικά αποτελέσματα. Εάν κάποιος, για παράδειγμα, θέλει να αποκτήσει γραμμωμένους κοιλιακούς, θα κάνει και τις κατάλληλες ασκήσεις για τη σύσφιγξή τους. Με άλλο τρόπο γίνονται οι διατάσεις και με άλλο τρόπο οι κάμψεις. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει ο κάθε ασκούμενος το σωστό τρόπο με τον οποίο πρέπει να γίνεται κάθε μορφή άσκησης προκειμένου να γυμναστεί και όχι να τραυματιστεί.

Επίσης, οι ασκήσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με τα μέσα που χρησιμοποιούνται ή μη για την πραγματοποίησή τους. Έτσι, άλλες ασκήσεις εκτελούνται σε φυσικούς χώρους χωρίς τη χρήση κάποιων μέσων, και άλλες σε κλειστούς χώρους με τη χρήση βοηθητικών οργάνων γυμναστικής.

Η σωστή άσκηση είναι εξίσου σημαντική με τη σωστή διατροφή –αν όχι σημαντικότερη, αφού σχεδόν κάθε δραστηριότητα που κάνει ο άνθρωπος συμβάλλει στην βελτίωση της υγείας του. Ακόμη και μια απλή δουλειά του σπιτιού, όπως το σκούπισμα λογουχάρη, μπορεί να είναι εξίσου αποδοτικός τρόπος άσκησης όσο και η ενασχόληση με διάφορα αθλήματα, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ κ.ά..

Γενικά, η άσκηση μπορεί να γίνει οπουδήποτε: σε κλειστό χώρο ή σε ανοικτό, στην ύπαιθρο, στον προσωπικό χώρο του ασκούμενου ή σε κάποιον οργανωμένο χώρο για γυμναστική με έμπειρους γυμναστές (γυμναστήριο), ατομικά ή ομαδικά στα πλαίσια κάποιας αθλητικής ομάδας ή συλλόγου.

Η προσφορά της άσκησης στον άνθρωπο

Αναμφίβολα, η σωματική άσκηση οποιασδήποτε μορφής, όταν γίνεται σωστά, προσφέρει στο σώμα, στο πνεύμα και γενικά στην προσωπικότητα του ατόμου ανεκτίμητα οφέλη. Η ανάγκη για άσκηση αφορά όλους τους ανθρώπους, μικρούς και μεγάλους, και έχει γίνει επιτακτική στη σημερινή τεχνοκρατική εποχή, η οποία έχει μετατρέψει τον άνθρωπο σε μια αυτοματοποιημένη μηχανή με μια ζωή καθιστική, αφύσικη και γεμάτη άγχος.

Το σώμα επωφελείται από την άσκηση πολύπλευρα. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Το σώμα γίνεται πιο δυνατό, ανθεκτικό, περισσότερο ευέλικτο, λειτουργεί πιο συντονισμένα και αρμονικά, ενώ υπακούει στις εντολές του μυαλού πιο αποτελεσματικά. Από την άλλη πλευρά η καλή φυσική κατάσταση εξασφαλίζει καλύτερη υγεία μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου, χάρη στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και τη μεγαλύτερη αντοχή του σώματος στις επιβλαβείς επιδράσεις του περιβάλλοντος.

Αξιοσημείωτος είναι ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, που έχει διπλή ευεργετική επίδραση. Η άσκηση αποτελεί πρόληψη, γιατί αυξάνει την οστική μάζα μέχρι και κατά τη διάρκεια της εφηβείας, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερα επίπεδα οστικής πυκνότητας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επιπλέον, μετά την ενηλικίωση η άσκηση αποτελεί θεραπεία γιατί: α) διατηρεί την οστική πυκνότητα στον ενήλικα, β) μειώνει την απώλεια οστικής πυκνότητας κατά την εμμηνόπαυση στις γυναίκες, γ) ελαττώνει το ρυθμό απώλειας οστικής πυκνότητας με την αύξηση της ηλικίας.

Γενικά, τα οφέλη της άσκησης είναι πολλαπλά, καθώς, όπως ήδη αναφέρθηκε, μειώνει την απώλεια οστικής πυκνότητας, αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και τη μυϊκή μάζα, διορθώνει τη στάση του σώματος, αυξάνει την ευκαμψία και βελτιώνει την ισορροπία. Επίσης, μειώνει τον κίνδυνο σωματικής κατάπτωσης, μειώνει την κόπωση και ανακουφίζει τους πόνους, βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική ικανότητα και, φυσικά, βελτιώνει την ποιότητα της ζωής. Αξίζει ν' αναφερθεί, τέλος, ότι με την καλή υγεία και τη διατήρηση του σωστού σωματικού βάρους, που είναι αποτελέσματα της επαρκούς άσκησης, αυξάνεται σημαντικά το προσδόκιμο ζωής.

Όσον αφορά στην ψυχική υγεία, η άσκηση έχει τη δυνατότητα να τη διατηρεί σε υψηλά επίπεδα. Ο ασκούμενος και υγιής άνθρωπος αποκτά αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμό αλλά και σεβασμό για τους γύρω του, ενώ παράλληλα, όντας φυσικά απελευθερωμένος, καλλιεργεί αξίες και ιδανικά. Σε επίρρωση των προηγούμενων έχει αποδειχθεί με έρευνες η θετική επίδραση της φυσικής άσκησης στα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη.

Η αρμονική συνύπαρξη ενός υγιούς σώματος και μιας θετικής ψυχικής κατάστασης είναι το καλύτερο πλαίσιο για τη σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξη και ζωή κάθε ανθρώπου. Η ρήση των αρχαίων Ελλήνων «νους υγιής εν σώματι υγιεί» εκφράζει την επιθυμητή σχέση ανάμεσα στο πνεύμα και στο σώμα. Το υγιές σώμα κρατάει το πνεύμα καθαρό, απαλλαγμένο από δισταγμούς και αρνητισμό, το

βοηθάει να ερμηνεύει τον κόσμο σωστά και του δίνει την ελευθερία να καλλιεργηθεί και να αποδώσει στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό.

Συμπερασματικά, η άσκηση αποτελεί το ισχυρότερο θεμέλιο για τους ανθρώπους και ιδιαίτερα για τους νέους, ώστε να χτίσουν μια ζωή φυσική, εναρμονισμένη με το περιβάλλον και στηριγμένη σε ανθρώπινες αξίες και ιδανικά.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Άσκηση	Κατανάλωση Θερμιδών
Ποδηλασία 10km/hr	240cals/hr
Ποδηλασία 20km/hr	410cals/hr
Κολύμβηση 23m/min	275cals/hr
Κολύμβηση 46m/min	500cals/hr
Περπάτημα 3,5km/hr	240cals/hr
Περπάτημα 5km/hr	320cals/hr
Περπάτημα 7km/hr	440cals/hr
Τρέξιμο 9km/hr	740cals/hr
Τρέξιμο 11km/hr	920cals/hr

Τα οφέλη της προθέρμανσης και της αποθεραπείας στη ζωή ενός αθλητή

Η προθέρμανση, δηλαδή η βαθμιαία αύξηση της έντασης της σωματικής άσκησης και η αποθεραπεία, που συνιστά την ανάρρωση του οργανισμού από την άσκηση και την επιστροφή του σώματος στην κανονική του κατάσταση, αποτελούν δύο κρίσιμους παράγοντες ιδιαίτερης σημασίας για την αποκόμιση του μέγιστου οφέλους στον άνθρωπο που ασκείται. Από τη μια, η προθέρμανση μειώνει αισθητά τις πιθανότητες τραυματισμού του αθλητή, με αποτέλεσμα την αύξηση της αθλητικής του απόδοσης. Επίσης, με την επαρκή και σωστή προθέρμανση βελτιώνεται σε μεγάλο βαθμό η ελαστικότητα των μυών του, ενώ παράλληλα επιτυγχάνεται η ταχύτερη αποθεραπεία από την δραστηριότητα. Από την άλλη, η αποθεραπεία προσφέρει στον ασκούμενο εξίσου σημαντικά οφέλη με την προθέρμανση. Αρχικά, αποφεύγεται η επιβάρυνση της καρδιάς, εφόσον η καρδιακή συχνότητα μειώνεται σταδιακά και δεν παρουσιάζονται επιπλοκές. Ακόμα, οι μύες αποκτούν μεγαλύτερη ελαστικότητα και οι πιθανότητες τραυματισμού ελαττώνονται στο ελάχιστο. Τέλος, η σωστή αποθεραπεία δίνει τη δυνατότητα στον αθλητή να βελτιώσει τις επιδόσεις του την επόμενη φορά που θα ασχοληθεί με κάποια φυσική δραστηριότητα.

Τα πλεονεκτήματα της υπαίθριας άσκησης σε σχέση με την άσκηση σε έναν εξειδικευμένο χώρο

Η επιτυχία ενός προγράμματος υπαίθριας άσκησης βασίζεται στη σύνδεση της δραστηριότητας με κάποιο ή κάποια συναισθήματα, ώστε ο συμμετέχων να βιώσει καλύτερα την εμπειρία και να αποκομίσει περισσότερα. Συναισθήματα που συχνά συνδέονται με τις υπαίθριες δραστηριότητες είναι η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η δυσκολία, η ευκολία, η επιτυχία, η αποτυχία, η απογοήτευση ή η αποθάρρυνση, τα οποία συντελούν στο να κατανοήσει ο συμμετέχων την εμπειρία (βίωμα). Κατά τους Priest και Gass (1997), ο συμμετέχων μαθαίνει μέσα από τα παρακάτω βιώματα:

1. Στοχασμό, εξερεύνηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας)
2. Αξιολόγηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας)
3. Ανάλυση λαθών, αποτυχιών (και εμπειρίας)
4. Επίδραση των αποφάσεων που παίρνονται κατά τη δραστηριότητα (και εμπειρία)
5. Πρόληψη συνεπειών
6. Κατανόηση εμπειριών και μεταφορά βιωμάτων στην καθημερινή ζωή.

Για να επέλθουν, επομένως, τα μέγιστα οφέλη από τις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, χρειάζεται να αναγνωριστούν οι ανάγκες και οι τρόποι με τους οποίους μαθαίνει το άτομο μέσα από την εμπειρία που βιώνει (Stewart, Harada, Fujimoto & Nagazumi, 1996). Αυτή η αναγνώριση αποτελεί και τη μεγαλύτερη πρόκληση για το μέλλον της άσκησης (Weiskopf, 1982). Οι Gray και Gebben (1974), περιγράφοντας την άσκηση ως συναισθηματική κατάσταση, η οποία εκρέει από διάφορα συναισθήματα (επιδεξιότητας, επίτευξης, προσωπικής αξίας, κ.ά.), συνδέουν την άσκηση με συναισθήματα και αποκαλύπτουν ένα χώρο γεμάτο ψυχολογικά οφέλη.

Μερικά ακόμη πλεονεκτήματα που προσφέρει η υπαίθρια άσκηση είναι τα εξής:

- Άφθονο καθαρό αέρα και οξυγόνο.
- Ηρεμία, χαλάρωση και ξεκούραση για τα μάτια και το μυαλό.
- Την ευεργετική επίδραση του ήλιου στη διάθεση και τη ζωή του ανθρώπου.
- Την παραγωγή της πολύτιμης βιταμίνης D, της οποίας τα αποθέματα στερεύουν επικίνδυνα κατά τους χειμερινούς μήνες και η έλλειψή της επηρεάζει δυσμενώς με πολλούς τρόπους το άτομο.
- Την αποφυγή των γεμάτων κόσμου γυμναστηρίων –με ό,τι αυτό σημαίνει και σημαίνει πολλά! Στην ύπαιθρο υπάρχει άπλετος χώρος για να διοχετεύσει

κανείς την ενεργητικότητά του, χωρίς να διεκδικεί με δεκάδες άλλους τη χρήση ενός μηχανήματος.

Η άσκηση και ο αθλητισμός από το παρελθόν μέχρι σήμερα **(Ιστορική αναδρομή)**

A) ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της κάθε χώρας. Στην αρχαία Ελλάδα, τον αθλητισμό στη μεν Αθήνα τον θεωρούσαν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στη Σπάρτη τον χρησιμοποιούσαν ως μέρος της στρατιωτικής αγωγής και εκπαίδευσης. Ωστόσο, σημαντική είναι η διάσταση της κοινωνικής διαστρωμάτωσης του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Τον 18^ο και 19^ο αιώνα, ιδίως, η γενική τάση ήταν τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως είναι η ιππασία και η ξιφασκία.

Οι Αιγύπτιοι καθιέρωσαν πρώτοι κάποιους αγώνες δρόμου, το βάδην και την πάλη 3.000 χρόνια περίπου πριν τη γέννηση του Χριστού. Η Ελλάδα, όμως, ήταν αυτή που έγινε η αληθινή κοιτίδα του αθλητισμού, γιατί εδώ ο αθλητισμός πήρε τη μορφή του ελεύθερου συναγωνισμού και της ευγενικής άμιλλας. Στην αρχαιότητα, ιεροί αγώνες θεωρούνταν μόνο οι «στεφανωτές», οι αγώνες δηλαδή που είχαν ως έπαθλο τον «κότινο».

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 776π.Χ., για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες τους. Για τη λαϊκή αντίληψη, με τους αγώνες αυτούς θα κέρδιζαν την εύνοια των θεών. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούσαν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Ο αθλητής που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες το στεφάνι της αγριελιάς, ξαναγύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σ' ένα σημείο τα τείχη της πόλης, για να περάσει ο νικητής –ενέργεια καθαρά συμβολική, που σήμαινε πως η πόλη που αναδείκνυε Ολυμπιονίκες δεν είχε ανάγκη από τείχη για να προασπίσει την ασφάλειά της.

Από τον 4^ο αιώνα π.Χ. και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του ρωμαϊκού Ιπποδρόμου. Οι αγώνες αυτοί ήταν αιματηρές συγκρούσεις μονομάχων, που τους έφεραν αντιμέτωπους μεταξύ τους μέσα σε τεράστια στάδια.

Ακολουθεί μια εποχή, μετά τον 8^ο αιώνα μ.Χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς. Το πιο σημαντικό άθλημα ήταν οι έφιπποι ιπποτικοί αγώνες μέχρι θανάτου. Οι αντίπαλοι, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ρίχνονταν ο ένας καταπάνω στον άλλο, χωρίς να τηρούν κανέναν αγωνιστικό νόμο ή κανόνα.

Γύρω στον 12^ο αιώνα μ.Χ. οι άνθρωποι ξανάρχισαν να αθλούνται με πιο ειρηνικό τρόπο. Πετούσαν, για παράδειγμα, μεγάλες σφαίρες, όπως τις ρίχνουν σήμερα στη σφαιροβολία. Οι σφαίρες που πετούσαν ήταν από στουπί, τυλιγμένες με δέρμα προβάτου, και τις έριχναν πάνω σε τοίχους. Στην αρχή τις πετούσαν με γυμνό χέρι. Με τον καιρό οι σφαίρες αυτές άλλαξαν μέγεθος και μορφή. Από τον 16^ο αιώνα, όταν πρωτοεμφανίστηκαν οι ρακέτες, οι πρωτόγονες εκείνες σφαίρες αποτέλεσαν τις σύγχρονες μπάλες του τένις.

B) Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΈΛΛΗΝΕΣ

I. Από τη μυκηναϊκή και τη μινωική εποχή ως τα ομηρικά χρόνια

Στην Κρητομυκηναϊκή εποχή αθλητές, λειτουργοί των θεοτήτων ή διακεκριμένοι πολεμιστές, συγκεντρώνονταν στην Κρήτη με σκοπό να επιδείξουν ικανότητες και δεξιότητες σε επικίνδυνα αθλήματα. Οι Μινωίτες διακρίνονταν στην τοξοβολία, την ξιφομαχία, την πυγμαχία, ενώ τα «ταυροκαθάψια» (=μορφή ταυρομαχίας, που πιο πολύ έμοιαζε με χορό και επίδειξη ακροβατικών ικανοτήτων) υπήρξαν το πιο διαδεδομένο άθλημα των Κρητών.

Στην ομηρική εποχή η τέλεση αγώνων κατά την ταφή των νεκρών ήταν η απαρχή των αθλητικών αγώνων των Ελλήνων, που, μεταγενέστερα, διοργανώνονταν με την ευκαιρία οποιασδήποτε συγκέντρωσης. Κοινωνικοί και πολιτικοί λόγοι γίνονταν, επίσης, η αφορμή για την τέλεση αγώνων.

II. Ο αθλητισμός στην κλασική εποχή

Οι Έλληνες της κλασικής εποχής καλλιέργησαν συστηματικά τον αθλητισμό ως πηγή υπέροχων πράξεων και κύριο συντελεστή κάθε προόδου. Πίστευαν πως οι θεοί ήταν οι ιδρυτές, προϊστάμενοι και προστάτες των αγώνων. Έτσι οι αθλητές θεωρούσαν

καθήκον τους ν' αφιερώνουν τα βραβεία τους σ' αυτούς. Επίσης οι αθλητές απαλλάσσονταν από τους φόρους.

III. Από τον Μεσαίωνα ως σήμερα

Κατά τους πρώτους μεσαιωνικούς χρόνους δεν υπήρχε κλασική αγωνιστική σαν κι αυτή της αρχαιότητας. Μόνο οι ιππότες ασχολούνταν με μαχητικά αγώνισματα κατάλληλα να δημιουργούν τραχείς πολεμιστές, και όχι, όπως στην αρχαία Ελλάδα, ωραίους και ισχυρούς ανθρώπους στο πνεύμα και την ψυχή.

Στη Βυζαντινή εποχή μεταφέρθηκαν και τα αθλητικά θεάματα, όπως κονταρομαχίες, θηριομαχίες, ιπποδρομίες, μαζί με τη μεταφορά της πρωτεύουσας από τη Ρώμη στο Βυζάντιο.

Μετά την Επανάσταση του 1821, η οποία προέκυψε και από το αγωνιστικό πνεύμα του ηρωισμού και της παλικαριάς των προεπαναστατικών χρόνων, ο αθλητισμός άρχισε, δειλά στην αρχή και ύστερα με σταθερά βήματα, να καλλιεργείται στην Ελλάδα και πάλι. Το 1858 ο Ευάγγελος Ζάππας ενίσχυσε με κληροδότημα την «αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων» και καθιέρωσε «χρηματικούς αγώνες». Το 1870 τελέστηκαν στο Παναθηναϊκό στάδιο αγώνες, «τα Ολύμπια» με αγώνισματα άλματος απλού, τριπλού, δισκοβολίας, ακοντισμού κ.λπ., ενώ το 1896, στο Παναθηναϊκό στάδιο επίσης, πραγματοποιήθηκαν οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες ύστερα από πολλούς αιώνες και με διεθνείς πρωτοβουλίες.

Στη σύγχρονη εποχή πλέον ο αθλητισμός κυριαρχεί παγκοσμίως και είναι πάμπολλες οι διοργανώσεις αγώνων με τεχνικές που εξελίσσονται συνεχώς. Στην κορυφή όλων βρίσκονται οι Ολυμπιακοί Αγώνες, για τους οποίους δικαίως έχει ειπωθεί ότι είναι η «κορωνίδα» στην ιεραρχία του κλασικού αθλητισμού.



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΜΑΣ



Οι τραυματισμοί κατά τη διάρκεια της άσκησης

Αν και ο πρώτος στόχος της άσκησης είναι η προστασία της ανθρώπινης υγείας, δεν είναι λίγες οι φορές, ωστόσο, που αυτός ο στόχος όχι μόνο δεν επιτυγχάνεται, αλλά η άσκηση γίνεται η αιτία να χαθεί η υγεία έστω και προσωρινά. Γι' αυτό, προτού θέσει ο ασκούμενος τον οργανισμό του σε κάποια αθλητική δοκιμασία, είναι απαραίτητο να λαμβάνει ορισμένες προφυλάξεις, που όσο κι αν φαίνονται απλές ή συνηθισμένες, είναι αναγκαίες για την αποφυγή τραυματισμών.

Κατ' αρχάς, πρέπει να γίνονται ιατρικές εξετάσεις και να δίνεται η έγκριση από γιατρούς, προτού ο υποψήφιος ασκούμενος ξεκινήσει μια αθλητική δραστηριότητα. Έπειτα, κατά τη διάρκεια της άσκησης, είναι απαραίτητο να είναι ντυμένος κατάλληλα, να φορά δηλαδή τα σωστά ρούχα και παπούτσια ανάλογα με το είδος της άσκησης, να διαθέτει τον απαραίτητο εξοπλισμό και, φυσικά, να γνωρίζει καλά το χώρο ή τον τόπο που θ' ασκηθεί, όπως, για παράδειγμα, αν το γήπεδο έχει λακκούβες κ.ά. Πολύ σημαντική, επίσης, για την αποφυγή τραυματισμών κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι η καλή προθέρμανση.

Παρόλα αυτά, όσες προφυλάξεις κι αν παρθούν, οι τραυματισμοί δεν αποφεύγονται πάντα. Συνεπώς, ο ασκούμενος οφείλει να γνωρίζει κάποια πράγματα για τις αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς. Μερικές συνηθισμένες περιπτώσεις τραυματισμού κατά την άσκηση είναι:

Αιμορραγία: Η αντιμετώπισή της γίνεται με την άσκηση πίεσης στο σημείο που αιμορραγεί. Μια γάζα ή ένα πανί πρέπει να εφαρμοστούν πάνω στο τραύμα. Αν το αίμα ποτίσει το ύφασμα, το ύφασμα πρέπει ν' αντικατασταθεί, και, μόλις η αιμορραγία περιοριστεί κάπως, το τραυματισμένο μέλος καλό θα ήταν να ανασηκωθεί, ώστε να βρίσκεται πάνω απ' την καρδιά. Όταν η αιμορραγία σταματήσει, το τραύμα πρέπει να δεθεί σφιχτά.

Λιποθυμία: Μπορεί να συμβεί σε περιπτώσεις μεγάλων επιβαρύνσεων, κόπωσης ή απώλειας υγρών και να διαρκέσει μερικά δευτερόλεπτα ή λεπτά. Το άτομο χάνει τις αισθήσεις του, γιατί μειώνεται η πίεση με την οποία το αίμα φτάνει στον εγκέφαλο. Γι' αυτό το λόγο το άτομο πρέπει να τοποθετηθεί σε ύπτια θέση με τα πόδια

ανασηκωμένα από το έδαφος, να απαλλαχτεί από τυχόν περιττά ρούχα και να πλυθεί με δροσερό νερό το πρόσωπό του. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να του δοθεί κάτι να πει προτού ανακτήσει τις αισθήσεις του.

Κράμπες: Είναι μυϊκοί σπασμοί, οι οποίοι μπορούν να προκληθούν σε έναν ή περισσότερους μύες της ίδιας ομάδας του ανθρώπινου σώματος. Ο στόχος είναι η επαναφορά του μυ στην αρχική του κατάσταση και γι' αυτό ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος είναι το τέντωμα του μέλους που έχει υποστεί κράμπα. Τις περισσότερες φορές ο πόνος αμβλύνεται. Αρκετές φορές, όμως, ο μυς μπορεί να παραμείνει ερεθισμένος και ενδέχεται να συσπαστεί ξανά.

Η κόπωση και η υπερκόπωση στη ζωή του αθλητή

Κόπωση: Είναι η φυσιολογική κόπωση που προκαλείται από ένα πολυήμερο βαρύ προπονητικό πρόγραμμα υπερφόρτωσης. Η κόπωση αυτή είναι αντιστρεπτή και η βελτίωση των επιδόσεων προκύπτει μόλις ελαττωθεί ο προπονητικός όγκος και ο αθλητής ξεκουραστεί πλήρως.

Μορφές κόπωσης:

- Σωματική κόπωση (κόπωση των σκελετικών μυών)
- Διανοητική κόπωση (πρόσκαιρη αδυναμία συγκέντρωσης)
- Αισθητηριακή κόπωση (περιορισμός κυρίως της όρασης, αφής, ακοής)
- Κινητική κόπωση (μείωση της εκπομπής των κινητικών ώσεων από το νευρικό σύστημα)
- Παρορμητική κόπωση (μείωση της θέλησης και της συναισθηματικής παρόρμησης για αθλητικές επιδόσεις).

Υπερκόπωση: Είναι ο γενικός ορισμός της επιβάρυνσης ενός ατόμου, τόσο από τον προπονητικό όγκο, όσο και από εξωτερικά ερεθίσματα που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής του αθλητή σε τέτοια έκταση, που, παρόλη την επαρκή περίοδο ανάπαυσης, να μην αποδίδει αγωνιστικά. Η υπερκόπωση προκύπτει από την επί μακρόν διάστημα ανεπαρκή περίοδο ανάπαυσης μεταξύ των περιόδων προπονήσεων. Η μείωση της αγωνιστικής απόδοσης είναι απαραίτητη για τη διάγνωσή της, ενώ η αποκατάσταση απαιτεί σημαντικά μεγαλύτερο διάστημα από την εξάντληση. Όταν η επιβάρυνση της άσκησης υπερτερεί της μυϊκής αντοχής του αθλητή οδηγεί σε παροδική τοπική μυϊκή

κόπωση. Ειδικότερα, η άσκηση υψηλής έντασης με διαλείμματα μπορεί να προκαλέσει καταστροφική ζημιά στις μυϊκές ίνες των εργαζομένων μυών.

Παράγοντες που συντελούν στην υπερκόπωση:

- Μονότονη σκληρή προπόνηση, χωρίς εναλλαγή υψηλότερης και χαμηλότερης επιβάρυνσης.
- Απότομη αύξηση στην προπονητική επιβάρυνση.
- Ανεπαρκής χρόνος αποκατάστασης μεταξύ των προπονήσεων. Έλλειψη μιας μέρας μέσα στην εβδομάδα απόλυτης ξεκούρασης.
- Γρήγορη ανάληψη προπόνησης μετά από ασθένεια.
- Ανεπαρκής θερμιδική πρόσληψη τροφής.
- Ανεπαρκής πρόσληψη υδατανθράκων.
- Μειωμένη πρόσληψη υγρών.
- Ανεπάρκεια σιδήρου.
- Μυϊκή προσπάθεια στην κατάσταση υπογλυκαιμίας.
- Άσκηση στη ζέστη.
- Μονοτονία στην προπόνηση.
- Παροδικές μολύνσεις και ιώσεις.
- Πολλές αγωνιστικές υποχρεώσεις του αθλητή.
- Υψηλή αύξηση προπονητικής επιβάρυνσης σε συνδυασμό με άλλες, εκτός προπονήσεων, σημαντικές υποχρεώσεις του αθλητή.
- Σύγκρουση απαιτήσεων.

Τα αναβολικά - Ντόπινγκ

Συχνά, κατά τη διενέργεια αθλητικών αγώνων, αθλητές αποβάλλονται λόγω της υποψίας για ντόπινγκ, δηλαδή για χρήση αναβολικών ουσιών. Για να είναι, λοιπόν,

απαγορευμένα τα αναβολικά πρέπει να υπάρχει κάποιος λόγος, ο οποίος αξίζει να αναζητηθεί.

Τι είναι τα αναβολικά στεροειδή:

Πολλοί λίγοι γνωρίζουν ακριβώς τι είναι τα αναβολικά στεροειδή. Το ανθρώπινο σώμα παράγει από μόνο του κάποια στεροειδή, τα οποία βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους και στην ανάπτυξη κατά την εφηβεία. Στεροειδή χρησιμοποιούνται και σε φάρμακα π.χ. για το άσθμα ή προβλήματα του δέρματος. Ωστόσο, το «ντόπινγκ» σημαίνει τη χρήση αναβολικών στεροειδών, τα οποία είναι τεχνητές ορμόνες. Αυτές μοιάζουν πολύ με την τεστοστερόνη, την κύρια ανδρική ορμόνη που παράγει το ίδιο το σώμα. Επομένως, έχουν και την ίδια δράση στο σώμα, όπως η τεστοστερόνη. Τα αναβολικά στεροειδή υπάρχουν σε διάφορες μορφές, σκόνη, χάπια ή ακόμα και σαν ένεση.

Πώς επηρεάζουν το ανθρώπινο σώμα τα αναβολικά στεροειδή:

Τα αναβολικά βοηθούν στην αύξηση της μάζας των μυών, στην ενδυνάμωση των οστών και στη μείωση του λίπους. Οι αθλητές, συνεπώς, τα χρησιμοποιούν για να γίνουν ακόμη καλύτεροι σε δύναμη και απόδοση. Οι έφηβοι, όμως, κάνουν συχνά χρήση αναβολικών μόνο και μόνο για να αλλάξουν το σώμα τους και να το κάνουν πιο όμορφο και ελκυστικό. Έτσι, πολλοί βλέπουν μόνο την πιθανή θετική αλλαγή του σώματός τους με τα αναβολικά και αγνοούν ή δε γνωρίζουν τους κινδύνους και τις αρνητικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα!

Οι κίνδυνοι από τη χρήση αναβολικών:

Αρχικά, τα αναβολικά εμποδίζουν την κανονική ανάπτυξη του σώματος στους εφήβους και επιτείνουν το πρόβλημα της ακμής στο πρόσωπο και μάλιστα σε πολύ έντονη μορφή. Μπορεί, επίσης, να προκαλέσουν τρεμούλιασμα και υψηλή πίεση, η οποία με το πέρασμα του χρόνου προκαλεί βλάβες στα αγγεία και στην καρδιά. Το δέρμα κιτρινίζει και παρατηρούνται ανωμαλίες στη λειτουργία διαφόρων οργάνων, όπως στους νεφρούς, στο συκώτι και στην καρδιά με τον κίνδυνο να προκληθούν ασθένειες σε αυτά. Πολύ μεγάλος είναι και ο κίνδυνος να μολυνθεί κάποιος με μεταδοτικές ασθένειες όπως το AIDS και η ηπατίτιδα, όταν χρησιμοποιούνται ενέσεις οι οποίες δεν είναι αποστειρωμένες ή όταν τις μοιράζονται μεταξύ τους πολλά άτομα, με αποτέλεσμα να μπορεί να μεταδοθεί η ασθένεια από κάποιον που είναι άρρωστος στους άλλους. Στα κορίτσια βαθαίνει η φωνή και γίνεται ανδρική! Επίσης, μειώνεται το μέγεθος των μαστών, υπάρχει έντονη τριχοφυΐα στο πρόσωπο και παρατηρούνται αλλαγές στην περίοδο. Στα δε αγόρια παρατηρείται μείωση του

μεγέθους των όρχεων, απώλεια μαλλιών και γυναικομαστία, αύξηση, δηλαδή, των μαστών έτσι που να φαίνονται γυναικείοι! Πολύ σημαντικό, τέλος, είναι πως πολλές από τις παραπάνω αλλαγές στο σώμα είναι μόνιμες, μένουν δηλαδή ακόμη κι όταν κάποιος σταματήσει τη χρήση αναβολικών!

Αλλαγές στην ψυχική διάθεση:

Γενικά, τα στεροειδή μπορούν να επηρεάσουν με αρνητικό τρόπο και την ψυχική διάθεση του ατόμου εκτός από το σώμα. Κάποιος που παίρνει αναβολικά μπορεί να έχει ψευδαισθήσεις και ιδιαίτερα έντονο το συναίσθημα πως είναι αήττητος. Πολλές φορές τα άτομα που κάνουν χρήση αναβολικών είναι πολύ ευερέθιστα και οργίζονται εύκολα με αποτέλεσμα κάποτε να γίνονται και βίαια. Πολλοί δε, ακόμη κι όταν σταματήσουν τη χρήση, πέφτουν σε κατάθλιψη.

Είναι, λοιπόν, σαφές πόσο επικίνδυνα είναι για τον άνθρωπο τα αναβολικά στεροειδή. Γι' αυτό, άλλωστε, είναι και απαγορευμένα. Συνεπώς, είναι σημαντικό να καταλάβει ο καθένας πως δεν υπάρχει καν η ανάγκη να χρησιμοποιεί τέτοιες ουσίες. Εάν θέλει να κάνει το σώμα του πιο δυνατό ή ακόμη και πιο όμορφο ή ελκυστικό, υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις. Η τακτική γυμναστική και η σωστή, ισορροπημένη διατροφή κάνουν θαύματα! Ναι μεν μπορεί να είναι λίγο πιο δύσκολη μέθοδος, αλλά έτσι αποφεύγονται τα τόσα προβλήματα που προκύπτουν από τη χρήση αναβολικών, τα οποία μάλιστα μπορεί να είναι και μόνιμα! Κι άλλωστε ... Ποιο κορίτσι θέλει ανδρική φωνή και ποιο αγόρι θέλει μια πρόωρη φαλάκρα;

Αθλητισμός και βία

Ο αθλητισμός είναι ο χώρος της ευγενούς άμιλλας στον οποίο ο αθλητής γυμνάζει το σώμα, το μυαλό και καλλιεργεί τις δεξιότητές του σε διάφορα αθλήματα. Δεν έχει σχέση με την τυφλή βία, το έγκλημα και την άνομη συμπεριφορά και είναι δραστηριότητα, η οποία προσδιορίζεται με τους κανόνες που θέτει το κοινωνικό σύνολο. Τόσο ο οργανωμένος επαγγελματικός αθλητισμός όσο και ο μαζικός αθλητισμός προσφέρει στους θεατές και αθλητές ποικίλα συναισθήματα, όπως χαρά, αγωνία, ενθουσιασμό. Όταν τηρούνται οι κανόνες που έχουν θεσπιστεί για τα αθλήματα και δεν μεταβάλλεται ο χώρος του αθλητισμού σε πεδίο εκτόνωσης των κοινωνικών συγκρούσεων και έκφρασης των κοινωνικών ανισοτήτων και των αδιεξόδων περιθωριοποιημένων ομάδων, τότε μπορεί να γίνει λόγος για υγιή αθλητισμό σε μια υγιή κοινωνία. Ο συναγωνισμός και ανταγωνισμός σε αξιοκρατικό περιβάλλον δίνει ώθηση και κίνητρο για να αυξήσει ο αθλητής τις ικανότητές του και να απολαύσει ο θεατής καλύτερο θέαμα. Επιπλέον, προβάλλεται η αξία του

ανταγωνισμού η οποία προσδιορίζεται από τα όρια και τους κανόνες που ορίζει το κοινωνικό σύνολο σε μια ευνομούμενη και δημοκρατική κοινωνία.

Ο μαζικός αθλητισμός, ή καλύτερα η αθλητική δραστηριοποίηση του κοινωνικού συνόλου, είναι σημαντικός θεσμός γιατί οι πολίτες μπορούν να γυμνάζονται, να ασκούνται και να γεύονται τη χαρά της άσκησης και του ομαδικού παιχνιδιού. Σκοπός του μαζικού αθλητισμού είναι η συμμετοχή στον αγώνα ή το παιχνίδι και η ομαλή κοινωνικοποίηση μέσα από ομαδικά, κυρίως, αθλήματα. Ο πολίτης, αθλούμενος μέσα από αυτή τη διαδικασία νιώθει ενεργό μέλος του κοινωνικού συνόλου, εντάσσεται ομαλά στο κοινωνικό σύνολο και ικανοποιεί την ανάγκη του για συμμετοχικό παιχνίδι, επικοινωνία και ανάπτυξη των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του. Η χαρά στον μαζικό αθλητισμό δεν πηγάζει μόνο από τη νίκη, αλλά από τη συμμετοχή στον αγώνα, την εκτόνωση μέσα στο παιχνίδι, την ευγενή άμιλλα και την άσκηση σώματος και μυαλού. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού είναι ο σωστός σχεδιασμός και προγραμματισμός, η υλικοτεχνική υποδομή και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό. Είναι απαραίτητα τα γήπεδα ποδοσφαίρου και μπάσκετ σε κάθε περιοχή σε πόλεις και χωριά, τα γυμναστήρια και κολυμβητήρια με ειδικούς προπονητές και γυμναστές και χώροι άθλησης στα σχολεία. Από αυτούς τους χώρους του μαζικού αθλητισμού μπορούν να βγουν και οι αυριανοί πρωταθλητές του επαγγελματικού αθλητισμού.

Βία δεν παρατηρείται στον μαζικό αθλητισμό, γιατί δεν υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί ούτε αντικρουόμενα οικονομικά συμφέροντα ή πολιτικά παιχνίδια και παρασκήνιο. Οι αθλητές, δεν είναι πρωταθλητές, αθλούνται για τη χαρά της συμμετοχής στο παιχνίδι, στον αγώνα, και για να ασκηθούν. Αντιθέτως, στον οργανωμένο επαγγελματικό αθλητισμό, κυρίως στο ποδόσφαιρο στο οποίο υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί των ομάδων και λειτουργεί η ψυχολογία της μάζας στα γήπεδα, ο ανώνυμος φανατισμένος οπαδός, που πολλές φορές είναι περιθωριοποιημένος και αποκλεισμένος κοινωνικά, εκφράζει με τη βία την αντίδρασή του στην απομόνωση. Με τη συνεχή προπαγάνδα από τα μέσα ενημέρωσης, τα οποία συχνά ελέγχονται από τους αθλητικούς παράγοντες, οι οπαδοί μπορούν να γίνουν όργανα των συμφερόντων των ανωνύμων εταιρειών ποδοσφαίρου, οι οποίες μπορούν να πιέζουν πολιτικά τις εκάστοτε κυβερνήσεις. Αν, για παράδειγμα, οι ανώνυμες ποδοσφαιρικές εταιρείες αποφασίσουν αποχή για ένα χρονικό διάστημα από τους αγώνες του πρωταθλήματος, θα προκαλέσουν κοινωνική αναταραχή και οι οπαδοί των ομάδων θα στραφούν κατά της κυβέρνησης και του κράτους.

Η βία είναι απόρροια της νοοτροπίας του οπαδού και της ψυχολογίας της μάζας μέσα στο γήπεδο. Η μάζα επιζητεί τη χαρά και την ικανοποίηση μόνο από τη νίκη της ομάδας της σαν να πρόκειται για νίκη δική της και το άτομο πλέον ξεχνάει τα δικά του προβλήματα και νιώθει πληρότητα με τη συμμετοχή στη νίκη της ομάδας του. Ο οπαδός χαίρεται κυρίως τη νίκη ενώ το θέαμα και ο αγώνας έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Είναι έτοιμος να αποδοκιμάσει την αντίπαλη ομάδα ακόμα και αν παίζει καλύτερα από τη δική του, και τη θέση της λογικής παίρνει η φανατική υποστήριξη – έστω και αναξιοκρατικά- της δικής του ομάδας που έχασε το παιχνίδι. Θεωρεί τη νίκη ή την ήττα της ομάδας προσωπική του νίκη ή ήττα.

Η προσωπικότητα του ατόμου διαμορφώνεται από το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται. Ανάλογα με το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται ένα άτομο αναπτύσσονται ή αποδυναμώνονται και ατονούν συγκεκριμένες ροπές και τάσεις που προϋπάρχουν στη δομή της προσωπικότητάς του. Η προπαγάνδα, η παιδεία, οι κοινωνικές αξίες, οι κοινωνικοί κανόνες και οι κοινωνικές συνθήκες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Η προσπάθεια των οπαδών να βρουν διέξοδο στα προσωπικά τους προβλήματα μέσα από τη βία στα γήπεδα δείχνει την έλλειψη πολιτικής βούλησης και σχεδιασμού για την αντιμετώπιση χρόνιων κοινωνικών προβλημάτων από την πολιτεία. Η ανεργία, η περιθωριοποίηση, τα ναρκωτικά, οι μεγάλες κοινωνικές ανισότητες, η φτώχεια, το χαμηλό βιοτικό επίπεδο, η έλλειψη ιδανικών, οραμάτων και η έκπτωση των αξιών είναι το κατάλληλο περιβάλλον εκκόλαψης της εγκληματικότητας και της βίας. Σε χώρους που ο άνθρωπος αποκτά συνείδηση μάζας, όπως τα γήπεδα, αρκεί μια δυνατή κραυγή ή ένα μεμονωμένο επεισόδιο για να ξεσπάσουν ευρύτερες συγκρούσεις ανάμεσα στις αντίπαλες παρατάξεις των οπαδών των ομάδων.

Τα αυστηρά αστυνομικά μέτρα μπορούν να αποτρέψουν τα αιματηρά γεγονότα στα γήπεδα και θα πρέπει να εφαρμόζονται άμεσα, ώστε να υπάρχει έλεγχος της συμπεριφοράς των οπαδών. Τα ονομαστικά εισιτήρια με αριθμημένη θέση μέσα στο γήπεδο, η στενή αστυνομική παρακολούθηση, η χρησιμοποίηση κάμερας για καταγραφή επεισοδίων, η διακοπή παιχνιδιών, όταν σημειώνονται επεισόδια και ο αποκλεισμός φιλάθλων και ομάδων που ευθύνονται για τις βίαιες συγκρούσεις, είναι μέτρα που περιορίζουν σημαντικά τα έκτροπα και τις αιματοχυσίες.

Η αυστηρή αστυνόμευση, ωστόσο, δε λύνει και τα κοινωνικά προβλήματα των περιθωριοποιημένων ομάδων ούτε αλλάζει τις κοινωνικές δομές, ώστε να περιοριστούν οι βαθιές κοινωνικές ανισότητες που προκαλούν κοινωνική ανομία και οξύνουν τις βίαιες συγκρούσεις. Η μετάθεση των βίαιων συγκρούσεων εκτός των γηπέδων μεταθέτει το πρόβλημα αλλά δεν το λύνει. Επειδή το πρόβλημα θα είναι

εκτός του αθλητικού χώρου και δε θα συνδέεται με το θεσμό του αθλητισμού άμεσα, δε σημαίνει ότι δε θα υπάρχει και δε θα συνεχίζει ως καρκίνωμα να βλάπτει ολόκληρο το κοινωνικό σώμα.

Η αλλαγή των κοινωνικοοικονομικών δομών και η καλύτερη παιδεία είναι η δύσκολη και επίπονη λύση, την οποία προφανώς δεν επιθυμούν τα ισχυρά ανεξέλεγκτα οικονομικά συμφέροντα των λίγων επιχειρηματιών που κρατούν στα χέρια τους την παραγωγή και την οικονομία και λειτουργούν με βάση το ατομικό τους συμφέρον εις βάρος του κοινωνικού συνόλου. Η ελεύθερη οικονομία δε μπορεί να ταυτίζεται με την υποδούλωση της αγοράς στους οικονομικά ισχυρούς παράγοντες και στο μονοπωλιακό ανταγωνισμό. Είναι απαραίτητος ο κοινωνικός έλεγχος και η θέσπιση κανόνων με τους οποίους θα επιτευχθεί ο υγιής ανταγωνισμός. Είναι αναγκαία η ανάπτυξη νέων θεσμών διεύθυνσης της δημοκρατίας, με τους οποίους θα διασφαλίζεται η συμμετοχή όλων των πολιτών στην πολιτικοοικονομική εξουσία, ώστε να υπάρχει δίκαιη διανομή του πλούτου που παράγει η κοινωνία για να μην καταντάει η ελευθερία φενάκη. Παράλληλα, η ανθρωπιστική παιδεία και όχι μόνο η εκπαίδευση με παροχή εξειδικευμένων γνώσεων θα δώσουν το υπόβαθρο στον πολίτη να κρίνει και να ενεργεί ελεύθερος από δεσμεύσεις και πάθη, με γνώμονα το κοινωνικό συμφέρον. Η καλλιέργεια της αγάπης προς τον πλησίον, της αλληλεγγύης, της αυτοθυσίας, του αλτρουισμού, που θα αποδεικνύονται καθημερινά από την υποδειγματική συμπεριφορά όλων, θα οδηγήσουν σε μια καλύτερη κοινωνία. Το σχολείο, η οικογένεια, το κράτος, το φιλικό και εργασιακό περιβάλλον θα πρέπει να γίνουν θερμοκήπια καλλιέργειας των αξιών που προκαλούν το σεβασμό στην ανθρώπινη προσωπικότητα.

Κανένας πολίτης δε μπορεί να αποποιηθεί τις προσωπικές του ευθύνες και πρέπει να απαιτεί από την πολιτεία και τους φορείς που διαπαιδαγωγούν και διαμορφώνουν συνειδήσεις να λειτουργούν υπεύθυνα σεβόμενοι τους νόμους, το σύνταγμα, το ανθρώπινο πρόσωπο και πάνω απ' όλα την ανάγκη όλων των πολιτών για μια αξιοπρεπή διαβίωση.

Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού

Όπως έχει ήδη τονιστεί, ο αθλητισμός είναι το σύνολο των προσπαθειών που καταβάλλει ο άνθρωπος για την εξάσκηση του σώματός του, για τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και συνακόλουθα για την επίτευξη της ψυχικής και πνευματικής του ισορροπίας. Θεωρείται και είναι μια αξία υψηλή και σημαντική, κάτι το ιδανικό, το ιδεώδες, κάτι που πάντοτε τύχαινε ευρύτερης αποδοχής και αναγνώρισης, εφόσον συμβάλλει στην καλλιέργεια του σώματος, της ψυχής, της

ευγενούς άμιλλας, της αντοχής, της πειθαρχίας, της αγωνιστικότητας και προάγει τη συντροφικότητα, την αδελφοσύνη, την ειρήνη καθώς και τη γνωριμία και τη συνεργασία των λαών.

Παρόλα αυτά, η κακή παρεχόμενη παιδεία, η επιθυμία των αθλητών για τέλεια σώματα και υψηλές επιδόσεις, η κακή προβολή του αθλητισμού από τα Μ. Μ. Ε., ο ατομισμός, ο ανταγωνισμός και η απουσία ουσιαστικής αθλητικής παιδείας οδηγούν στην εμπορευματοποίηση του αθλητισμού. Η διαφήμιση, οι σπόνσορες, η χρησιμοποίηση αθέμιτων μέσων για την επίτευξη της νίκης ή του ρεκόρ, όπως είναι, για παράδειγμα, η χρήση αναβολικών ουσιών ακόμη κι από ερασιτέχνες ή εφήβους αθλητές, είναι φαινόμενα που αποκαλύπτουν τις διαστάσεις που έχει πάρει η εμπορευματοποίηση σήμερα. Κορυφαίοι επιστήμονες και πρωταθλητές εκφράζουν την αγωνία τους, επισημαίνοντας πως στο όνομα της κατάκτησης των μεταλλίων και των ρεκόρ κλείνουν όλοι τα μάτια, αλλά, δυστυχώς, οι φωνές τους δεν ακούγονται όσο θα έπρεπε, μιας και οι περισσότεροι αθλητές αποσκοπούν πια στο υλικό κέρδος κι όχι στην καλλιέργεια της ευγενούς άμιλλας. Δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο του «εμπορίου της σάρκας» με τις αγοραπωλησίες και τα παζάρια για τους αθλητές, ενώ δε λείπουν και τα «στημένα» παιχνίδια στα ομαδικά αθλήματα.

Ο αθλητισμός στόχο έχει να διδάξει τη συνεργασία μεταξύ των ανθρώπων, να ψυχαγωγήσει και να διασκεδάσει, να χαλαρώσει τον άνθρωπο από το άγχος και τους έντονους ρυθμούς της ζωής. Αυτό, όμως, μπορεί να γίνει μόνο όταν προβάλλονται ισότιμα όλα τα αθλήματα από τα Μ.Μ.Ε, όταν δίνεται έμφαση στον ερασιτεχνικό αθλητισμό και, οπωσδήποτε, όταν συνειδητοποιήσουν όλοι την πραγματική αξία του αθλητισμού.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



Τι είναι ο μεταβολισμός

Ο μεταβολισμός είναι το σύνολο των βιοχημικών αντιδράσεων που γίνονται στο ανθρώπινο σώμα προκειμένου να χρησιμοποιηθούν τα συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια, βιταμίνες, νερό) των διαφόρων τροφών για τη λειτουργία του οργανισμού και την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του. Ένα μέρος της ενέργειας που παράγει ο οργανισμός χρησιμοποιείται καθημερινά από τα κύτταρα και τα όργανα του σώματος (καρδιά, συκώτι, νεφρά, εγκέφαλος) για να επιτελέσουν τις βασικές του λειτουργίες. Αυτός είναι ο λεγόμενος βασικός μεταβολικός ρυθμός. Ο ρυθμός με το οποίο το σώμα καίει θερμίδες ονομάζεται μεταβολικός ρυθμός και εμφανίζει διαφοροποιήσεις από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τον βασικό μεταβολισμό είναι η μυϊκή μάζα. Επομένως, όσο πιο μυώδης είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πολλές θερμίδες καίει ανεξάρτητα από το σωματικό του βάρος.

Για να βρει κάποιος τον προσωπικό του μεταβολικό ρυθμό, δηλαδή το πόσες θερμίδες έχει ανάγκη ο οργανισμός του να καίει καθημερινά, αρκεί να κάνει μία λιπομέτρηση με την επίσκεψή του σε κάποιον διαιτολόγο ή σε ένα διαιτολογικό κέντρο. Με τη λιπομέτρηση υπολογίζεται ο μεταβολισμός, αλλά επιπλέον και η σύσταση του σώματος, δηλαδή το ποσοστό μυϊκής μάζας και το ποσοστό σωματικού λίπους.

Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τον βασικό μεταβολισμό είναι:

- Η σύσταση του σώματος
- Ο υποσιτισμός
- Το άγχος
- Οι ορμόνες του θυρεοειδούς αδένος
- Η ανάπτυξη

Τι είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Για να μπορέσουν οι άνθρωποι να προσδιορίσουν ποιο πρέπει να είναι το ιδανικό γι' αυτούς βάρος, χρησιμοποιείται ένας απλός δείκτης της σχέσης μεταξύ βάρους και ύψους που λέγεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ είναι ένας αριθμός που προκύπτει από το βάρος και το ύψος ενός ατόμου και χρησιμοποιείται ευρέως από γιατρούς και άλλους επιστήμονες της υγείας, για να προσδιορίσει τη συχνότητα του ελλιπούς βάρους, του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας στους ενήλικες. Ο ΔΜΣ είναι ένας αξιόπιστος δείκτης του σωματικού λίπους για τους περισσότερους ανθρώπους και η χρήση του συνιστάται για τον προσδιορισμό των κατηγοριών βάρους που μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας. Ο ΔΜΣ δεν είναι ακριβής σε αθλητές και πολύ μυώδεις ανθρώπους, αφού οι μύες ζυγίζουν περισσότερο από το λίπος, και μπορεί να κατηγοριοποιηθεί κάποιος σε υψηλότερο ΔΜΣ παρότι έχει υγιή επίπεδα σωματικού λίπους. Επίσης, δεν είναι ακριβής σε εγκύους και θηλάζουσες γυναίκες και σε σωματικά αδύναμους ανθρώπους.

Ο υπολογισμός του ΔΜΣ είναι ένας οδηγός για καλύτερη υγεία. Η περιφέρεια της μέσης, το επίπεδο σωματικού λίπους, η πίεση του αίματος, η χοληστερόλη, η φυσική δραστηριότητα, η αποχή από το κάπνισμα και η υγιεινή διατροφή είναι εξίσου σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην καλύτερη υγεία.

Η υγιεινή διατροφή

Η υγιεινή διατροφή είναι η διατροφή που παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Καθώς είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, όχι μόνο καλύπτει τις ανάγκες του ανθρώπινου σώματος σε ενέργεια, αλλά συμβάλλει σημαντικά και στην καλύτερη υγεία. Με αυτή τη διατροφή προστατεύεται καλύτερα η υγεία, καθώς ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων όπως είναι κάποιες μορφές καρκίνου και ο σακχαρώδης διαβήτης, ενώ βοηθά στη διατήρηση της χοληστερίνης σε φυσιολογικά επίπεδα. Συνεπώς, η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά, βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και του σωματικού βάρους. Πέρα από την υγεία του σώματος, συμβάλλει και στην ψυχική υγεία του ανθρώπου, αφού χαρίζει ενέργεια, αυτοπεποίθηση και μια καλύτερη εμφάνιση.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της υγιεινής διατροφής

Για να έχει ένας άνθρωπος ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή, πρέπει να ακολουθεί τους παρακάτω κανόνες:

- Να καταναλώνει καλής ποιότητας, υγιεινές τροφές.
- Να έχει ποικιλία τροφών από γεύμα σε γεύμα κι από μέρα σε μέρα.
- Οι τροφές να είναι καλά μαγειρεμένες.
- Να καταναλώνει τρόφιμα με τις απαιτούμενες θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός.
- Να έχει ως αρχή το μέτρο στην ημερήσια πρόσληψη τροφής.
- Να τρώει 4-6 γεύματα ημερησίως.
- Να πίνει 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα.
- Να μην κάνει υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, υδατανθράκων και οινοπνευματωδών ποτών.
- Να έχει ως πρότυπο ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής τη μεσογειακή λεγόμενη διατροφή.

Η Διατροφική Πυραμίδα

Είναι μια πυραμίδα τροφίμων που βασίζεται στη μεσογειακή δίαιτα και εγγυάται την καλή υγεία. Είναι ένας οδηγός διατροφής που η αξία του έχει αναγνωριστεί διεθνώς.

Η βάση της πυραμίδας περιλαμβάνει τα δημητριακά και στην κορυφή της βρίσκεται το κόκκινο κρέας. Ακολουθώντας κανείς τον οδηγό της πυραμίδας έχει περισσότερες πιθανότητες για μια σωστή διατροφή και, συνεπώς, καλή υγεία και μακροζωία. Η ευεργετική δράση της μεσογειακής δίαιτας έχει σχέση με:

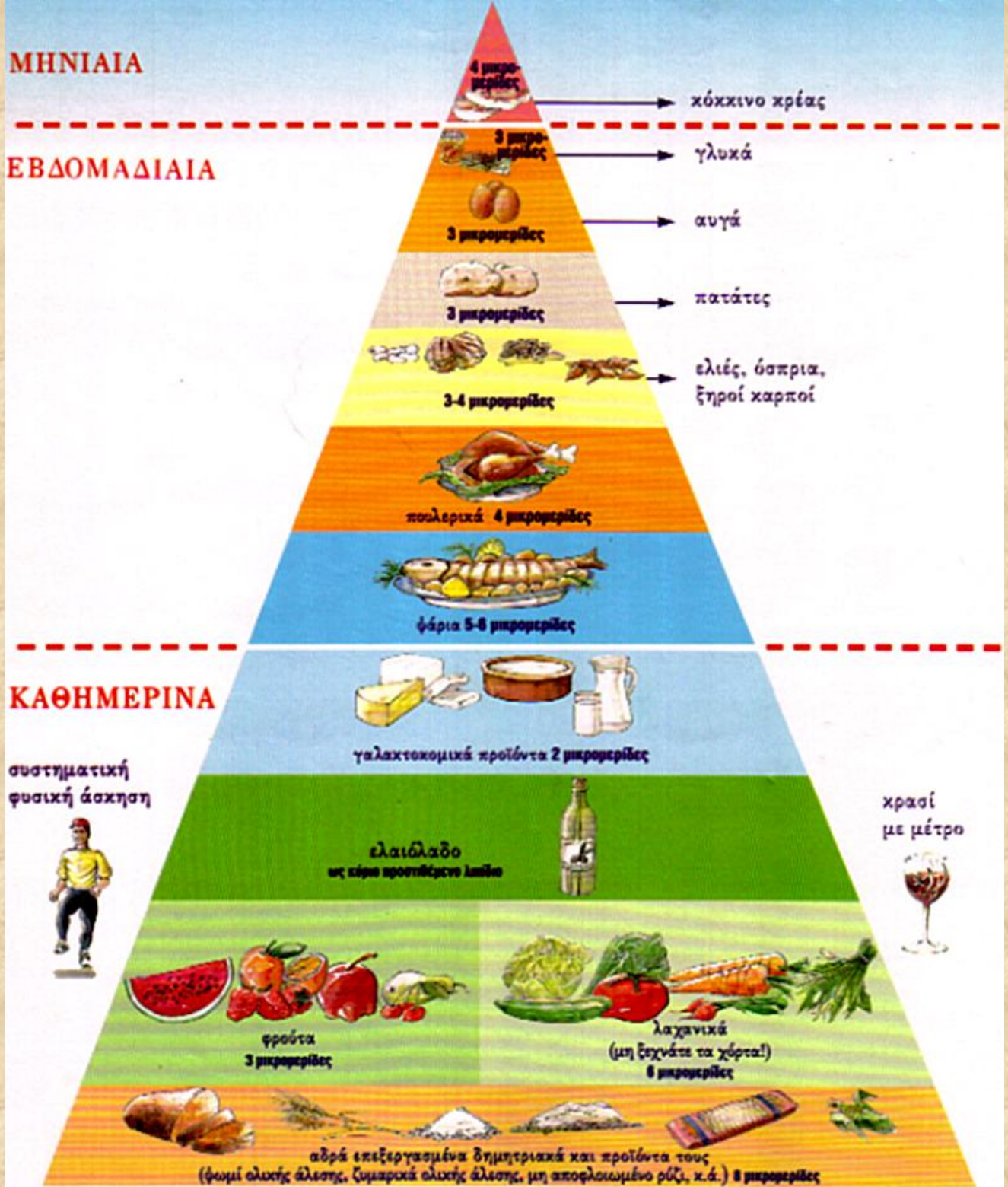
- την άφθονη καθημερινή κατανάλωση δημητριακών
- την αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ή χορταρικών
- την κατανάλωση οσπρίων και ξηρών καρπών
- τους συνδυασμούς από τις δύο παραπάνω ομάδες τροφών
- την καθημερινή αλλά με μέτρο κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων

- την ελάχιστη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών (1-2 ποτήρια κρασί με το φαγητό)
- την άφθονη καθημερινή κατανάλωση νερού, χυμών από φρούτα ή λαχανικά, και άλλων υγρών
- την ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, λιπαρών τροφών και γλυκών
- την κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων απ' όλες τις ομάδες
- την καθημερινή, συστηματική άσκηση
- το σπιτικό φαγητό
- την καθημερινή λήψη σωστού πρωινού που είναι και το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας
- την όσο το δυνατόν πιο συχνή κατανάλωση ψαριού αντί κρέατος
- την προτίμηση βραστών ή ψητών τροφίμων
- την αργή και καλή μάσηση των τροφών

Θα ήταν καλύτερο να αποφεύγονται:

- τα τηγανητά φαγητά και το πολύ αλάτι
- τα οινοπνευματώδη ποτά
- το γρήγορο και βιαστικό μάσημα των τροφών
- το «γρήγορο φαγητό» (Fast food)
- τα αναψυκτικά και τα γλυκά
- τα τρόφιμα με συντηρητικά

Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή



Η Μεσογειακή Διατροφή

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες χώρες, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που, σύμφωνα με τις έρευνες, είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι φημισμένη για τις ευεργετικές της ιδιότητες, καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου. Είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου κ.ά.

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι των χωρών της Μεσογείου που τον ακολουθούν ζουν περισσότερα χρόνια, ενώ πολύ σπανιότερα, σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους, πάσχουν από καρκίνους ή καρδιακές παθήσεις.

Σύμφωνα με τους κανόνες της Μεσογειακής Διατροφής, που στην πραγματικότητα είναι οι ίδιοι που καθορίζουν την υγιεινή διατροφή σήμερα, πρέπει να καταναλώνονται:

- άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί)
- ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι)
- ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες
- και, φυσικά, ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Τα βιολογικά προϊόντα

Τα διατροφικά σκάνδαλα των τελευταίων ετών έχουν περιορίσει ασφυκτικά τις προοπτικές για ποιοτικές επιλογές των καταναλωτών. Σε μια εποχή, λοιπόν, που τα υγιεινά τρόφιμα αποτελούν είδος προς εξαφάνιση, η βιολογική γεωργία έρχεται να δώσει τη λύση για ποιότητα στο καθημερινό τραπέζι.

Τα βιολογικά προϊόντα συμβάλλουν στην υγιεινή διατροφή αλλά και στην προστασία του περιβάλλοντος. Σύμφωνα με έρευνες, σε όλο τον κόσμο καλλιεργούνται βιολογικά 170.000.000 στρέμματα, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (46%) στην κατανάλωση βιολογικών προϊόντων κατέχει η Ευρώπη. Οι βιολογικές καλλιέργειες έχουν αυξηθεί αισθητά τα τελευταία χρόνια και στην Ελλάδα.

Τι είναι τα βιολογικά προϊόντα

Με τον όρο «βιολογικά» χαρακτηρίζονται τα προϊόντα τα οποία παράγονται χωρίς χρήση χημικών φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων ή άλλων ορμονών. Για την καταπολέμηση των επιβλαβών οργανισμών στις βιολογικές καλλιέργειες χρησιμοποιούνται ακίνδυνοι οργανισμοί, οι οποίοι δρουν παρασιτικά και ελέγχουν τους πληθυσμούς των παθογόνων.

Στην περίπτωση της «βιολογικής κτηνοτροφίας» το προϊόν προέρχεται από ζώα που μεγαλώνουν κάτω από καθορισμένες συνθήκες και τρέφονται με πιστοποιημένες βιολογικές τροφές. Ένα προϊόν πρέπει να συγκεντρώνει ορισμένες προϋποθέσεις ως προς τα στάδια παραγωγής, τα στάδια καλλιέργειας, τα στάδια μεταποίησης και τυποποίησης. Υπάρχει συνεχής έλεγχος σε αυτά τα προϊόντα, αφού είναι και ο βασικός λόγος για την αυξημένη διατροφική ασφάλεια που προσφέρει το τελικό προϊόν που καταλήγει στο τραπέζι του καταναλωτή.

Τι παραπάνω προσφέρουν τα βιολογικά προϊόντα

Φυσικά είναι πιο υγιεινά, καθώς δεν αναπτύχθηκαν με παρεμβάσεις (ορμόνες, συνθετικά, λιπάσματα, βιταμίνες, αντιβιοτικά κ.ά.) έξω από τις φυσικές. Είναι ασφαλή και έχουν υψηλότερη διατροφική αξία σε σχέση με τα συμβατικά, δηλαδή τα προϊόντα της εντατικής καλλιέργειας με χημικές παρεμβάσεις, κι αυτό γιατί έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φυσικά σάκχαρα, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και μικρότερη περιεκτικότητα σε νερό, ενώ συχνά είναι πιο γευστικά και μυρωδάτα. Τέλος, καλλιεργούνται με μεθόδους που είναι πολύ φιλικές με το περιβάλλον, συντελώντας έτσι και στην αειφορία του πλανήτη.

Γιατί τα βιολογικά προϊόντα δε βρίσκονται παντού σε ικανοποιητικές ποσότητες και ποικιλία

Οι βιολογικές καλλιέργειες στην Ελλάδα, μολονότι ξεκίνησαν εδώ και είκοσι χρόνια τουλάχιστον, δεν αναπτύχθηκαν στο μέτρο που θα μπορούσαν για διάφορους λόγους. Σήμερα στην Ελλάδα καλλιεργούνται μόλις 300.000 στρέμματα περίπου ή το 0,8% της συνολικής αγροτικής έκτασης της χώρας (στη γειτονική Ιταλία

καλλιεργούνται 11,5 εκατομμύρια στρέμματα). Τεράστιο και σοβαρό πρόβλημα αποτελεί η ανυπαρξία συντονισμού παραγωγής και εμπορίου και η ερασιτεχνική προσέγγιση του θέματος από την πλευρά των παραγωγών και των εμπόρων, που πολλές φορές ταυτίζονται. Επίσης, σημαντικό στοιχείο καθυστέρησης αποτελεί και η μη ικανοποιητική στήριξη της βιολογικής καλλιέργειας από την πλευρά του κράτους, σε αντίθεση με ό,τι συμβαίνει στην υπόλοιπη Ευρώπη. Για τους λόγους αυτούς τα βιολογικά προϊόντα συχνά ή δεν παράγονται ή παράγονται αλλά δε φτάνουν εγκαίρως στον καταναλωτή ή, τέλος, όταν φτάνουν, δεν καλύπτουν τις ανάγκες του σε ποικιλία και στις ποσότητες που απαιτούνται.

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων

Από διάφορες έρευνες έχει αποδειχθεί πως οι αρχαίοι Έλληνες και ειδικά οι Αθηναίοι ήταν πολύ πιο υγιείς από τους σημερινούς. Είναι, επίσης, αποδεδειγμένο πως η βάση της διατροφής που σήμερα αποκαλείται «μεσογειακή» ήταν ακριβώς η ίδια μ' αυτή των αρχαίων Ελλήνων.

Τα γεύματα των αρχαίων Ελλήνων

- **Πρωινό:** Το πρωινό τους, το οποίο ονομαζόταν συνήθως «*ἀκράτισμα*» αποτελούνταν από ψωμί («*μάζα*» από κριθάρι για τους φτωχούς, «*ἄρτον*» από σιτάρι για τους πλούσιους) βουτηγμένο σε κρασί. Συνήθιζαν, επίσης, να τρώνε για πρωινό ξερά σύκα, αμύγδαλα, καρύδια κι άλλους ξηρούς καρπούς. Ως πρωινό ρόφημα είχαν τον «*κυκεώνα*», ένα μείγμα από κρασί, τριμμένο τυρί και κριθάλευρο. Έπιναν, επίσης, γάλα, κυρίως κατσικίσιο, και υδρόμελι, ένα ποτό που παρασκεύαζαν με χλιαρό νερό και μέλι.
- **«Ἄριστον»:** Ήταν το δεύτερο γεύμα της ημέρας, το οποίο έτρωγαν το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα.
- **«Δείπνον»:** Ήταν το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και το έτρωγαν όταν είχε πια νυχτώσει.
- **«Ἀριστόδειπνον»:** Ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

Τα βασικά προϊόντα της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων

- **Ελαιόλαδο:** Το ελαιόλαδο ήταν ευρύτατα διαδεδομένο στον ελλαδικό χώρο. Πολύ μεγάλη φήμη για την ποιότητά του είχε το λάδι που προερχόταν από τη

Σάμο και την Ικαρία, ενώ η Αττική ήταν όχι μόνο αυτάρκης αλλά και εξαγωγέας λαδιού.

- **Κρασί:** Το κρασί ήταν βασικό στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων και το κατανάλωναν –με μέτρο- καθημερινά. Στην πραγματικότητα αποτελούσε μια από τις βασικές τους τροφές, αφού όχι μόνο ήταν απαραίτητο συμπλήρωμα όλων τους των γευμάτων, αλλά χρησιμοποιούνταν και στην παρασκευή διαφόρων φαγητών και γλυκισμάτων.
- **Ψάρια:** Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερο ψάρια απ’ ότι κρέας. Προτιμούσαν κυρίως τα λιπαρά ψάρια: κολιούς, σκουμπριά, σαρδέλες, γόπες και μαρίδες.
- **Κρέας:** Η κατανάλωση κρέατος περιοριζόταν για τους περισσότερους στις δημόσιες και ιδιωτικές γιορτές. Τα πουλερικά διαφόρων ειδών, τα κουνέλια, τα κυνήγια (λαγοί, αγριόχοιροι, αγριοκάτσικα, ελάφια) και τα γνωστά κατοικίδια ήταν αυτά που καταναλώνονταν κυρίως. Τα έτρωγαν ψητά – συχνά στη σούβλα- ή βραστά με διάφορα λαχανικά και καρυκεύματα.
- **Μέλι:** Μια και η ζάχαρη ήταν άγνωστη τότε, το μέλι ήταν πολύ σημαντικό για την καθημερινή τους διατροφή και το βασικό συστατικό για την παρασκευή γλυκισμάτων.
- **Λαχανικά – Φρούτα – Καρυκεύματα:** Τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν πολύ βασικά στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων και υπήρχαν και αρκετοί που ήταν αποκλειστικά χορτοφάγοι. Τα λαχανικά και τα φρούτα που κατανάλωναν τότε διέφεραν λίγο από τα σημερινά, αφού τότε δεν υπήρχαν οι ντομάτες, οι πατάτες, οι πιπεριές, το καλαμπόκι, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, οι μπανάνες κ.ά. Τα λαχανικά που συνήθως έτρωγαν ήταν τα αγγούρια, οι αγκινάρες, ο αρακάς, τα κολοκύθια, τα κρεμμύδια, το λάχανο, τα σπαράγγια, τα μανιτάρια, τα παντζάρια κ.ά. Τα πιο συνηθισμένα φρούτα που κατανάλωναν ήταν τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα, τα κεράσια, τα κυδώνια, τα σταφύλια και τα σύκα. Έτρωγαν, επίσης, πολύ τους ξηρούς καρπούς: αμύγδαλα, καρύδια, κάστανα, σταφίδες, ξερά σύκα. Νοστίμιζαν, τέλος, τα φαγητά τους με ποικιλία καρυκευμάτων –αρωματικά βότανα ή μπαχαρικά- όπως: άνηθο, βασιλικό, δυόσμο, θυμάρι, κάρδαμο, κάπαρη, κόλιανδρο, κουκουνάρι, αλλά και με εισαγόμενα μπαχαρικά, όπως, για παράδειγμα, το πιπέρι.

Τα «Συμπόσια»

Τα «*Συμπόσια*» ήταν ένας από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των αρχαίων Ελλήνων. Ένα «*Συμπόσιον*» είχε δύο στάδια: το πρώτο, το οποίο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, και το δεύτερο που ήταν αφιερωμένο στην κατανάλωση ποτού. Οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν κρασί και κατά τη διάρκεια του φαγητού, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν με μεζέδες όπως κάστανα, κουκιά, ψημένους κόκκους σίτου ή ακόμη με γλυκίσματα από μέλι, τροφές που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης.

Τα ποτά

Το νερό ήταν το πλέον απαραίτητο, αφού του απέδιδαν και θεραπευτικές ιδιότητες. Άλλα ποτά που κατανάλωναν, επίσης, ήταν το κασικίσιο γάλα και το υδρόμελι. Το κρασί ήταν πολύ διαδεδομένο και αγαπητό και ήδη υπήρχαν πολλά είδη του στ' αρχαία χρόνια: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Αμπελώνες υπήρχαν στη Νάξο, τη Θάσο, τη Λέσβο και τη Χίο. Μιας κατώτερης ποιότητας κρασί αλλά πολύ συνηθισμένο ανάμεσα στους Έλληνες ήταν αυτό που παρήγαγαν από νερό και μούστο, αναμειγμένο με κατακάθια. Αυτό το παρήγαγαν και το διατηρούσαν, κυρίως, οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με την προσθήκη μελιού, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς, αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα.

Κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, ίσως και λίγο νωρίτερα, ήταν πολύ διαδεδομένος ένας «πρόγονος» της σημερινής ρετσίνας και του βερμούτ. Ο Αιλιανός αναφέρει έναν οίνο που αναμειγνυόταν με αρωματικά. Επίσης, έπιναν συχνά και κρασί ζεστό.

Ενδεικτικά αρχαιοελληνικά μενού

- **ΟΡΕΚΤΙΚΑ:** Ρεβίθια με παντζάρια και σκόρδο, μαύρες τσακιστές ελιές και τυρί.
- **ΣΑΛΑΤΕΣ:** *Θαλασσαία:* Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρι. Ρόκα με κασικίσιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι. Πράσινο λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια. Αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και σπόρους ροδιού.
- **ΚΥΡΙΑ ΠΙΑΤΑ:** Πανσέτα χοιρινή με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι και ξύδι, συνοδευμένη με σκορδαλιά από πουρέ ρεβιθιών. Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα σε σκούρο ζωμό, συνοδευμένες με αγκινάρες και πουρέ από αρακά. Γαρίδες με ξύδι και μέλι, συνοδευμένες με κολοκύθια και κουνουπίδι.

- **ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ:** Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φιστίκια με μέλι –με ή χωρίς γιαούρτι). Ξερά σύκα με καρύδια ή μέλι. Κομματάκια μήλου και σπόροι ροδιού με γιαούρτι και μέλι.

Λιτοδίαιτοι και καλοφαγάδες

Αν και υπήρχαν κάποιοι Έλληνες που στα συμπόσιά τους και γενικά στην καθημερινότητά τους απολάμβαναν μεγάλη ποικιλία από διάφορα εδέσματα, η Αθήνα, ωστόσο, και γενικότερα η Ελλάδα αντιμετώπιζε πάντα ένα μεγάλο πρόβλημα: τη φτώχεια, η οποία ήταν ο μόνιμος σύντροφος των αρχαίων Ελλήνων.

Το άγονο έδαφος της Ελλάδας, οι δυσκολίες στις μετακινήσεις και στο εμπόριο και, βέβαια, οι μακροχρόνιοι πόλεμοι επηρέαζαν σημαντικά τη διατροφή των Ελλήνων. Σ' αυτό συντελούσε και η περιορισμένη παραγωγή της ελληνικής γης. Η δε Αττική ήταν πολύ «λεπτόγαιος» και, εξαιτίας του μεγάλου προβλήματος της λειψυδρίας, η παραγωγή της ήταν αρκετά μικρή. Τα κύρια αγροτικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Στην Αττική, επίσης, παράγονταν μέλι και σύκα, ένα από τα πιο εκλεκτά και αγαπημένα φρούτα των Ελλήνων. Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο στα φαγητά τους, αλλά και για τον φωτισμό, την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών, ενώ ήταν απαραίτητο και για τους αθλητές που αλείφονταν μ' αυτό όταν αγωνίζονταν στις παλαιστές.

Η διατροφή των αρρώστων

Οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί συμφωνούσαν για την αναγκαιότητα της παροχής ιδιαίτερης τροφής στους άρρωστους. Κατά κανόνα πρότειναν ελαφρές τροφές για τους ασθενείς καθ' όλο το διάστημα της ασθένειας. Ορισμένοι επέτρεπαν στον ασθενή μόνο υγρές τροφές για επτά ημέρες, ενώ κάποιοι άλλοι υποστήριζαν πως ο ασθενής δεν έπρεπε να καταναλώνει καθόλου στερεές τροφές κατά το διάστημα της αρρώστιας του.

«Χορτοφαγία»

Η χορτοφαγία στην αρχαία Ελλάδα είχε άμεση σχέση με δύο σημαντικά θρησκευτικά ρεύματα: τον Ορφισμό και τη φιλοσοφία των Πυθαγορείων, ρεύματα που πρότειναν έναν διαφορετικό τρόπο ζωής, βασισμένο στην αγνότητα και την *κάθαρσιν* του σώματος και της ψυχής – μια μορφή άσκησης με άλλα λόγια. Στο πλαίσιο αυτό η χορτοφαγία αποτελεί βασικό σημείο στην ιδεολογία του Ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του Πυθαγορισμού.

Η διδασκαλία του Πυθαγόρα είναι δύσκολο να προσδιοριστεί με ακρίβεια. Πολλοί ποιητές αναφέρουν τους Πυθαγορείους ως αυστηρά χορτοφάγους. Μάλιστα μερικοί απ' αυτούς έτρωγαν μόνο ψωμί και νερό. Σε κάποια άλλα ρεύματα, πάντως, περιορίζονταν μονάχα στην απαγόρευση συγκεκριμένων φυτικών τροφών, όπως τα κουκιά για παράδειγμα, ή στην απαγόρευση της κατανάλωσης κάποιων ζώων που θεωρούνταν ιερά, όπως ο λευκός κόκορας, ή κάποιων συγκεκριμένων τμημάτων από το σώμα του ζώου. Τέλος, ακόμη και οι οπαδοί της χορτοφαγίας σε ορισμένα θρησκευτικά ρεύματα κατανάλωναν θυσιασμένα ζώα κατά την άσκηση των θρησκευτικών τους καθηκόντων.



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΜΑΣ



Χοληστερίνη

Τι είναι η χοληστερίνη

Η χοληστερίνη είναι μια ουσία που βρίσκεται φυσικά στο σώμα και είναι σημαντική για την καλή λειτουργία κάθε κυττάρου. Το σώμα χρησιμοποιεί τη χοληστερίνη για να παρασκευάσει ζωτικά χημικά συστατικά, όπως η βιταμίνη D και ορισμένες ορμόνες. Η περισσότερη χοληστερίνη παράγεται στο ήπαρ και μια μικρή ποσότητα προέρχεται από τη διατροφή του ατόμου. Υπερβολικά μεγάλη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (τα κακά λιπαρά) μπορούν να αυξήσουν τη χοληστερίνη, ενώ η αντικατάσταση των κορεσμένων με ακόρεστα λιπαρά (τα καλά λιπαρά) μπορεί να διατηρήσει τα επίπεδα χοληστερίνης χαμηλά. Η χοληστερίνη προκαλεί πρόβλημα μόνο αν τα επίπεδά της στο αίμα είναι υπερβολικά υψηλά –αν κάποιος άνθρωπος έχει περισσότερη χοληστερίνη απ' ό,τι χρειάζεται το σώμα του, μπορεί να δημιουργηθεί συσσώρευση λιπαρών αποθέσεων στις αρτηρίες του, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την υγεία της καρδιάς του.

«Καλή» και «κακή» χοληστερίνη

Η «καλή» χοληστερίνη ή λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL), απομακρύνει τη χοληστερίνη από το ήπαρ στους ιστούς του σώματος. Αν υπάρχουν υψηλά επίπεδα «κακής» (LDL) χοληστερίνης στο αίμα, μπορεί να συσσωρευτεί στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, στενεύοντάς τα και αυξάνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου. Για μια γερή καρδιά, είναι σημαντικό η κακή (LDL) χοληστερίνη να παραμένει χαμηλή και η καλή (HDL) χοληστερίνη να παραμένει υψηλή.

Πώς μετριέται η χοληστερίνη

Η χοληστερίνη μετριέται σε μονάδες που λέγονται milligrams ανά δεκατόλιτρο αίματος (mg/dl) ή σε millimoles ανά λίτρο αίματος, ή σε συντόμευση mmol/litre ή mmol/l. Σύμφωνα με τις νέες συστάσεις του Joint British Societies, το άτομο πρέπει να στοχεύει ώστε η ολική του χοληστερίνη να είναι κάτω από 190 mg/dl και η «κακή» (LDL) χοληστερίνη κάτω από 130 mg/dl.

Τι προκαλεί τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων της χοληστερίνης, ωστόσο η συνηθέστερη αιτία είναι η κατανάλωση πολλών λιπαρών και ιδιαίτερα κορεσμένων. Η υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (βούτυρο, μπέικον), μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα κακής (LDL) χοληστερίνης. Άλλοι παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, η ηλικία, η έλλειψη άσκησης, το υπερβολικό πάχος, ο υποδραστήριος θυρεοειδής αδένας, ο διαβήτης ή προβλήματα με τα νεφρά, μπορούν επίσης να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στα επίπεδα της χοληστερίνης.

Αλλαγές στον τρόπο ζωής για τη μείωση της χοληστερίνης

Έρευνες δείχνουν ότι 80% του κινδύνου για εκδήλωση στεφανιαίας νόσου, μπορεί να μειωθεί με απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως:

- Επιλογή υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής
- Περισσότερη σωματική δραστηριότητα
- Διατήρηση φυσιολογικού βάρους
- Αποφυγή καπνίσματος
- Λιγότερο άγχος

Τι πρέπει να κάνει κάποιος αν ανησυχεί για τη χοληστερίνη του

Αν κάποιος ανησυχεί για τη χοληστερίνη και την υγεία της καρδιάς του γενικότερα, πρέπει να μιλήσει με το γιατρό του και να του ζητήσει να κάνει μια εξέταση χοληστερίνης. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης, άλλωστε, εκτιμάται ότι προκαλούν το 56% της στεφανιαίας νόσου παγκοσμίως.

Τι πρέπει να κάνει κάποιος για να φέρει τη χοληστερίνη του σε φυσιολογικά επίπεδα

Κατά αρχάς πρέπει να καλύψει τις ανάγκες του σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως βιταμίνη C. Πρέπει να μειώσει σημαντικά τη ζάχαρη και τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες (ψωμί, μακαρόνια, αναψυκτικά, πατάτες), να ασκείται καθημερινά και να αυξήσει, τέλος, τα ω-3 λιπαρά οξέα.

Στη μάχη κατά της χοληστερίνης, το μεγαλύτερο ρόλο παίζει η διατροφή

Αν, λοιπόν, οι τιμές της χοληστερίνης έχουν την τάση να ανεβαίνουν, πρέπει να αλλάξουν οι διατροφικές συνήθειες. Αλλαγές στο καθημερινό διαιτολόγιο μπορεί να

επιφέρουν μείωση της χοληστερίνης που φτάνει το 20-30%, με την προϋπόθεση, βέβαια, ότι η υψηλή χοληστερίνη δεν οφείλεται σε κληρονομικούς, παθολογικούς ή άλλους παράγοντες, αλλά επηρεάζεται κυρίως από μια διατροφή πλούσια σε ζωικά λίπη. Υπάρχουν, λοιπόν, πολύ συγκεκριμένες οδηγίες από τους ειδικούς, που αν τηρηθούν, σύντομα φέρουν τη διαφορά.

Συνεπώς, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς είναι να μειώσει την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών. Το λίπος πρέπει να αποτελεί κάτω από το 30% των συνολικών θερμίδων του καθημερινού του διαιτολογίου και τα κορεσμένα λίπη κάτω από το 10%. Με βάση, για παράδειγμα, ένα διαιτολόγιο 1.700 θερμίδων, αυτό σημαίνει πρόσληψη περίπου 57γρ. λίπους την ημέρα, από τα οποία τα κορεσμένα πρέπει να είναι λιγότερα από 19γρ.. Τα κορεσμένα λιπαρά αποτελούν το βασικότερο διατροφικό συστατικό που επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα της χοληστερίνης. Θεωρούνται «κακά» λιπαρά, γιατί αυξάνουν την ολική και «κακή» (LDL) χοληστερίνη. Υπολογίζεται ότι για κάθε αύξηση της πρόσληψης των κορεσμένων λιπαρών κατά 1%, η χοληστερίνη του αίματος αυξάνεται κατά 2,7mg/dl. Οι σημαντικότερες πηγές κορεσμένων λιπαρών είναι τα ζωικά λίπη, όπως το λίπος του κρέατος, το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος, τα πλήρη γαλακτοκομικά (π.χ. τυρί, κρέμα γάλακτος, γιαούρτι με πέτσα κ.λπ.). Υπάρχουν, επίσης, και κάποιες φυτικές τροφές πολύ πλούσιες σε κορεσμένα λίπη, όπως η καρύδα.

Στην πράξη, λοιπόν, πρέπει να περικόπτονται: Οι βαριές πλούσιες σε λίπη σάλτσες, η μαγιονέζα, η κρέμα γάλακτος, τα κρεμώδη επιδόρπια, τα τηγανητά με βούτυρο και τα γλυκά (ιδιαίτερα σοκολάτες και πάστες). Επίσης, πρέπει να απομακρύνονται: το ορατό λίπος από το κρέας, η πέτσα του κοτόπουλου, της γαλοπούλας, του αρνιού και του κασικιού. Πρέπει να καταναλώνονται: γάλα, γιαούρτι και τυριά με μειωμένα λιπαρά και να αντικατασταθεί στη μαγειρική το βούτυρο με το ελαιόλαδο. Καλό είναι, τέλος, να υιοθετούνται υγιεινοί τρόποι μαγειρέματος, που περιορίζουν το λίπος, όπως ψήσιμο στη σχάρα, στον ατμό, ποσάρισμα κ.ά.

Πολλή σημαντική είναι η κατανάλωση φυτικών ινών. Οι φυτικές ή διαιτητικές ίνες, όπως ονομάζονται, προέρχονται από φυτικές τροφές που δεν έχουν υποστεί βιομηχανική επεξεργασία και βρίσκονται στα όσπρια, στο αλεύρι πριν γίνει άσπρη φαρίνα, στα λαχανικά, στα φρούτα πριν καθαριστούν, στα πορτοκάλια πριν γίνουν χυμός, στα καρότα, στους ξηρούς καρπούς κ.λπ. Σύμφωνα με έρευνες, παίζουν ευεργετικό ρόλο στη μείωση της χοληστερίνης. Είναι σημαντικό, λοιπόν, η διαίτα όλων να εμπλουτιστεί με τρόφιμα που αποδίδουν τουλάχιστον 20 με 25γρ. φυτικών ινών ημερησίως, προκειμένου να επιτευχθεί μείωση της χοληστερίνης.

Εκτός από τη μείωση των ζωικών λιπαρών, αναγκαία είναι και η μείωση της πρόσληψης της διαιτητικής χοληστερίνης, αυτής δηλαδή που περιέχουν τα τρόφιμα, αφού έχει βρεθεί ότι σε μεγάλες ποσότητες επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα της χοληστερίνης. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποφεύγονται εντελώς τα τρόφιμα με χοληστερίνη, όπως τα αυγά, αλλά να καταναλώνονται με μέτρο. Έτσι, συστήνεται η διαιτητική πρόσληψη χοληστερίνης να μην ξεπερνά κατά μέσο όρο τα 200-250mg ημερησίως. Μεγάλες ποσότητες χοληστερίνης δίνουν οι κρόκοι των αυγών, τα εντόσθια, το αυγοτάραχο, τα μυαλά του αρνιού.

Σε μια ισορροπημένη διατροφή, τα μονοακόρεστα λιπαρά μειώνουν ελαφρά τη χοληστερίνη, ενώ δεν επηρεάζουν ή, κατά άλλους ερευνητές, αυξάνουν ελαφρώς τα επίπεδα της HDL («καλής» χοληστερίνης). Καλό είναι, λοιπόν, να αποτελούν τουλάχιστον το 15% των συνολικών θερμίδων του καθημερινού διαιτολογίου. Αν, δηλαδή, η ημερήσια θερμιδική πρόσληψη πρέπει να είναι 1.700 θερμίδες, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να λαμβάνονται τουλάχιστον 28γρ. μονοακόρεστα την ημέρα. Με άλλα λόγια, το ελαιόλαδο πρέπει να είναι η κύρια πηγή λίπους στη διατροφή. Εκτός από το ελαιόλαδο, άλλες πηγές μονοακόρεστων είναι το αβοκάντο, το ταχίνι, το σουσάμι, τα αμύγδαλα και τα αράπικα φιστίκια.

Στη μείωση της ολικής και της «κακής» χοληστερίνης, συντελούν, επίσης, και τα πολυακόρεστα λιπαρά, όπου ανήκουν τα ω-3 και τα ω-6. Ωστόσο, υπάρχουν ενδείξεις ότι μειώνουν και την «καλή» χοληστερίνη, γεγονός που αποτελεί και την κυριότερη αρνητική επίδρασή τους στον οργανισμό. Τα συγκεκριμένα λιπαρά, όμως, φαίνεται ότι λειτουργούν προστατευτικά κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Έτσι πρέπει να προτιμώνται τρόφιμα πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί κ.λπ.) και τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως π.χ. τα καρύδια. Στην αγορά κυκλοφορούν διάφορα τρόφιμα εμπλουτισμένα με φυτικές στερόλες και ω-3 λιπαρά οξέα, που βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης. Καλό όμως θα ήταν όλοι να γνωρίζουν ότι όλα αυτά συμβάλλουν σ' αυτό το στόχο σε συνδυασμό πάντα με δίαιτα και άσκηση.

Η χοληστερίνη είναι ουσία αποκλειστικά ζωικής προέλευσης. Συνεπώς, οι τροφές φυτικής προέλευσης (λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηροί καρποί, αμυλούχα προϊόντα, έλαια) περιέχουν μηδενική ποσότητα χοληστερίνης. Μηδενική επίσης χοληστερίνη περιέχει και το ασπράδι του αυγού!

Τα «ναι» και τα «όχι» της χοληστερίνης

ΝΑΙ:

- Ψωμί, παξιμάδια και φρυγανιές ολικής άλεσης
- Καστανό ρύζι, όσπρια
- Μαύρα ζυμαρικά
- Αποβουτυρωμένο γάλα, άπαχο γιαούρτι, τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- Κοτόπουλο και γαλοπούλα χωρίς πέτσα
- Άπαχα κομμάτια κρέατος
- Ψάρια ψητά ή βραστά
- Φρούτα με τη φλούδα και φρέσκους χυμούς
- Λαχανικά, ωμά, βραστά ή ψητά
- Ελαιόλαδο, ταχίνι, σουσάμι

ΟΧΙ:

- Αρτοσκευάσματα (μπισκότα, κρουασάν, τσουρέκια)
- Πατάτες τηγανητές, πατατάκια, ποπ κορν
- Γλυκά (πάστες, τούρτες, γλυκά ταψιού, παγωτά κ.λπ.)
- Κρέμες γάλακτος, πλήρες και συμπυκνωμένο γάλα, γιαούρτι και τυριά με πολλά λιπαρά
- Πουλερικά με πέτσα, πανσέτες, κατσικάκι με πέτσα, αρνάκι
- Αλλαντικά (μπέικον, σαλάμι, μορταδέλα κ.λπ.)
- Έτοιμο φαγητό (πίτσες, τσίζμπεργκερ, καρμπονάρα κ.λπ.)
- Πολλά αυγά (έως 2 την εβδομάδα)
- Αυγοτάραχο
- Εντόσθια
- Βούτυρο, μαγειρικά λίπη, λιπαρές σάλτσες

Μείωση της χοληστερίνης και διαίτα

Σύμφωνα με τους ειδικούς, για να μειωθούν αισθητά οι τιμές της χοληστερίνης, όταν αυτή είναι πάνω από τα επιθυμητά όρια, πρέπει να υιοθετηθεί ένα ειδικό πρόγραμμα δίαιτας, ανάλογα με το βάρος, το ύψος, την ηλικία, το φύλο, τις δραστηριότητες, το βασικό μεταβολισμό, τα κιλά που πρέπει να χαθούν, το ύψος της χοληστερίνης κ.λπ. Και σωστή δίαιτα κατά της χοληστερίνης δεν νοείται, αν πρώτα δε μειωθεί το σωματικό βάρος. Η μείωση του σωματικού βάρους μειώνει σημαντικά τη χοληστερίνη. Με μείωση 5-10% του σωματικού βάρους, η χοληστερίνη μπορεί να μειωθεί έως και 18% και η «καλή» χοληστερίνη να αυξηθεί έως και 27%.

Σακχαρώδης Διαβήτης

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία από τις πιο συνηθισμένες και σοβαρές παθήσεις του ανθρώπου. Είναι η τρίτη σε σειρά αιτία θανάτου σε πολλές αναπτυγμένες χώρες, με συχνότητα εμφάνισης που ξεπερνάει το 5% του πληθυσμού, ενώ σημαντική είναι και η πρόκληση αναπηρίας κάθε είδους λόγω της δυσμενούς επίδρασής του στα αγγεία του σώματος.

Για τον ορισμό του διαβήτη θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ένα σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από τη σχετική ή απόλυτη έλλειψη ινσουλίνης στον οργανισμό, με αποτέλεσμα τη διαταραχή του μεταβολισμού των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών.

Παράγοντες που μπορούν να παίξουν ρόλο στη ρύθμιση των τιμών του σακχάρου και του διαβήτη

Η συνέπεια στις βασικές αρχές της δίαιτας για τον σακχαρώδη διαβήτη και η αποφυγή συχνών αποκλίσεων, η προσπάθεια για μια όσο γίνεται πιο τακτική και συστηματική άσκηση, η ρύθμιση του σωματικού βάρους και ο τακτικός έλεγχος του σακχάρου αίματος, αποτελούν έναν συνδυασμό, που είναι σίγουρο ότι θα επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο ρόλος της σωστής διατροφής –και από άποψη ποιότητας, αλλά και ποσότητας- για τα άτομα με διαβήτη είναι καθοριστικός και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των μακροχρόνιων επιπλοκών που σχετίζονται με τη νόσο.

Ακολουθώντας έναν υγιεινό τρόπο διατροφής το άτομο με διαβήτη μπορεί:

- Να συμβάλει στη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα
- Να περιορίσει στο ελάχιστο τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας

- Να διατηρήσει καλή κατάσταση θρέψης και να βελτιώσει τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του, διατηρώντας την απόλαυση του φαγητού
- Να προκαλέσει την επιθυμητή απώλεια βάρους, όταν αυτή κρίνεται απαραίτητη
- Να μειώσει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, μέσω της μείωσης των λιπιδίων (χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων) στο αίμα και να συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Η διατροφή που θα ακολουθήσει ένας πάσχων από διαβήτη θα πρέπει:

- Να παρέχει ενέργεια (θερμίδες) που να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις του συγκεκριμένου ατόμου και το επίπεδο δραστηριότητάς του
- Να παρέχει μια σχετικά υψηλή αναλογία υδατανθράκων, με μειωμένα τα απλά σάκχαρα και αυξημένους τους σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. φυτικές ίνες)
- Να περιέχει αναλογικά λίγο λίπος και κυρίως περιορισμένο κορεσμένο λίπος (από ζωικές τροφές), και περισσότερο με μορφή μονοακόρεστου λίπους από το ελαιόλαδο
- Να μην είναι υπερβολικά πλούσια σε πρωτεΐνες
- Να είναι χαμηλή σε αλάτι

Συχνά γεύματα

Η βασικότερη οδηγία που απευθύνεται σε όλα τα άτομα με διαβήτη και έχει άμεση σχέση με τον τύπο και κυρίως με τον τρόπο λήψης της φαρμακευτικής αγωγής (δισκία από το στόμα ή ινσουλίνη) είναι η κατανομή των γευμάτων. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων τα άτομα με διαβήτη πρέπει να λαμβάνουν τρία γεύματα και 2 έως 3 ενδιάμεσα γευματίδια (snacks), ενώ η συνολική ημερήσια πρόσληψη των υδατανθράκων πρέπει να μοιράζεται σε όλα τα γεύματα. Τα ενδιάμεσα γευματίδια μπορεί να χορηγούνται ως δεκατιανό, ως απογευματινό σνακ καθώς και προ του ύπνου, ανάλογα με τις ανάγκες και το είδος της θεραπείας του διαβητικού. Ειδικά στις περιπτώσεις των εντατικοποιημένων σχημάτων και στις περιπτώσεις όπου υπάρχει αντλία, υπάρχει η δυνατότητα μιας μεγαλύτερης ευελιξίας και ελευθερίας στα γεύματα και στα σνακ, και γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια γίνονται ιδιαίτερα δημοφιλή, κυρίως για τα νέα άτομα.

Τροφική δηλητηρίαση

Οι τροφικές δηλητηριάσεις, που συνήθως προκύπτουν από μόλυνση της τροφής με παθογόνους μικροοργανισμούς ή τοξίνες, δεν οφείλονται μόνο στην αλλοίωση μιας τροφής. Πολλές φορές έχουν να κάνουν και με την κακή συντήρηση των τροφίμων (ψύξη, απόψυξη, προετοιμασία) αλλά και με το μαγειρέμά τους, αν δεν τηρούνται σωστά οι κανόνες υγιεινής. Έτσι, ακόμα και τα πλέον αγνά προϊόντα μπορούν να προκαλέσουν κάποια μορφή τροφικής δηλητηρίασης.

Αιτίες και συμπτώματα

Από τα μικρόβια που ενοχοποιούνται για τις τροφικές δηλητηριάσεις τα πιο συνηθισμένα είναι τρία:

- **ΣΑΛΜΟΝΕΛΑ:** Είναι μικρόβιο που βρίσκεται στα ζωικά τρόφιμα (κρέας, πουλερικά, αυγά, γάλα) και μεταφέρεται στον άνθρωπο αν δεν τηρηθούν οι κανόνες υγιεινής στην Παρασκευή του φαγητού ή αν τα τρόφιμα δεν μαγειρευτούν αρκετά. Συμπτώματα: Εμφανίζονται 12-36 ώρες μετά την κατανάλωση της τροφής και είναι: πόνοι στην κοιλιά, εμετοί, διάρροιες, πονοκέφαλος. Διάρκεια: Από 2-7 ημέρες.
- **ΚΑΜΠΥΛΟΒΑΚΤΗΡΙΔΙΟ:** Είναι μικρόβιο των ζωικών τροφίμων και μεταδίδεται όπως ακριβώς και η σαλμονέλα. Συμπτώματα: Ίδια με της σαλμονέλας. Διάρκεια: Περίπου 10 ημέρες.
- **ΣΤΑΦΥΛΟΚΟΚΚΟΣ:** Σε αντίθεση με τα άλλα δύο μικρόβια, ο σταφυλόκοκκος προέρχεται κυρίως από τον άνθρωπο. Μεταφέρεται στις τροφές από δερματικές αλλοιώσεις (σπυράκια, κοψίματα, πληγές) ή αν δεν τηρούνται σωστά οι κανόνες υγιεινής στην προετοιμασία και στο μαγείρεμα του φαγητού. Κρύβεται στο κρέας και στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Συμπτώματα: Εμφανίζονται σχεδόν 2 έως 6 ώρες μετά την κατανάλωση της «ύποπτης» τροφής και είναι: ναυτία, κόπωση, έντονη εφίδρωση, πόνοι στην κοιλιά, διάρροια και συχνά αφυδάτωση. Διάρκεια: Από 8-24 ώρες.

Αντιμετώπιση τροφικών δηλητηριάσεων

Συνήθως για την αντιμετώπιση μιας τροφικής δηλητηρίασης δεν απαιτείται ειδική θεραπεία με φάρμακα, παρά μόνο δίαιτα για να σταματήσει η διάρροια. Χρειάζεται επίσης το άτομο να πίνει πολλά υγρά, καθώς και κάποιο ηλεκτρολυτικό διάλυμα που

θα πάρει από το στόμα (για τις πρώτες 12-14 ώρες). Και αυτό γιατί η διάρροια, που σχεδόν πάντα συνοδεύει την τροφική δηλητηρίαση, μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση.

Κατά κανόνα, οι τροφικές δηλητηριάσεις δεν οδηγούν σε επιπλοκές. Ωστόσο, χρειάζεται η άμεση συμβουλή γιατρού ή η ταχεία μετακίνηση σε νοσοκομείο, αν το άτομο παρουσιάσει:

- Στεγνά χείλη και μάτια με μαύρους κύκλους
- Άνορεξία που επιμένει
- Αίμα στις κενώσεις
- Ξαφνική αδυναμία που συνοδεύεται από μούδιασμα, δύσπνοια ή παραισθήσεις
- Διάρροια που συνοδεύεται από πυρετό για περισσότερες από 24 ώρες
- Έντονους πόνους στην κοιλιά που διαρκούν πάνω από 2 ώρες και συνοδεύονται από εμετούς.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Όταν πονάει η κοιλιά ενός ατόμου, δεν πρέπει να παίρνει παυσίπονα, γιατί μπορεί να συγκαλυφθεί η αιτία που προκάλεσε τον πόνο.

Αποφυγή των τροφικών δηλητηριάσεων

Μόνο το 3% των τροφικών δηλητηριάσεων οφείλεται σε λάθος της εταιρείας που κατασκεύασε τα τρόφιμα. Στην πλειονότητά τους, οι δηλητηριάσεις προέρχονται από τις κουζίνες των σπιτιών και τα εστιατόρια. Γι' αυτό είναι χρήσιμο να έχει στο μυαλό του ο καθένας τους ακόλουθους κανόνες:

1. Να διατηρούνται τα τρόφιμα καθαρά: Κατά τη διάρκεια της ετοιμασίας του φαγητού τα χέρια πρέπει να είναι καθαρά και τα νύχια κομμένα, να μην επιτρέπεται σε αρρώστους να ετοιμάσουν ή να σερβίρουν φαγητό, να πλένονται πάντα τα χέρια μετά από επισκέψεις στο αποχωρητήριο, να μην μπαίνουν τα χέρια στο στόμα, στη μύτη ή στο αυτί, να πλένονται καλά οι πάγκοι της κουζίνας με σαπούνι μετά από κάθε χρήση, να πλένονται καλά τα φρούτα με μπόλικο νερό.
2. Να μην αναμειγνύονται τα τρόφιμα μεταξύ τους: Πρέπει να φυλάγονται ξεχωριστά το ωμό κρέας, τα πουλερικά, τα αβγά και τα ψάρια και να μην

αναμειγνύονται ποτέ με ψημένα φαγητά, να μην τοποθετούνται ψημένα φαγητά σε δοχεία που προηγουμένως περιείχαν ωμά φαγητά, να κόβονται τα φρούτα και τα λαχανικά σε διαφορετικό πάγκο από αυτόν που κόβονται τα κρεατικά.

3. Να ψήνονται τα φαγητά καλά: Να αποφεύγεται η κατανάλωση ωμών οστρακοειδών όπως μύδια και κυδώνια, να ψήνεται το αβγό μέχρι να πήξει και το ασπράδι και ο κρόκος, να μη χρησιμοποιούνται ραγισμένα αυγά κι αν είναι βρόμικα να πλένονται καλά πριν χρησιμοποιηθούν, να αποφεύγεται η κατανάλωση γάλακτος που δεν έχει παστεριωθεί, να ψήνονται τα ψάρια μέχρι να αρχίσει να σκίζεται η σάρκα τους. Τα κρεατικά, επίσης, πρέπει να ψήνονται καλά και, κυρίως, στο κέντρο το οποίο δεν πρέπει να έχει αίμα, να διατηρούνται τα φαγητά ζεστά ή κρύα στη σωστή θερμοκρασία, αφού, αν μείνουν σε θερμοκρασία 60-125 βαθμούς F, ενδέχεται να αναπτύξουν μικρόβια.
4. Να διατηρούνται σωστά τα φαγητά στο ψυγείο: Τα περισσεύματα από το φαγητό πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο το αργότερο σε 2 ώρες και η ψύξη του ψυγείου να είναι σωστή (1-5οC), να μην ξεπαγώνουν τα φαγητά στον πάγκο της κουζίνας αλλά μέσα στο ψυγείο, να μπαίνουν τα φαγητά στο ψυγείο σε ξεχωριστά δοχεία ή σε ξεχωριστά νάιλον σακούλια.

Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (Ανορεξία - Βουλιμία)

A) ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Το πρώτο βήμα για τη γνωριμία της ανορεξίας θα πρέπει να είναι η διάκρισή της από άλλες καταστάσεις που βιώνουν οι άνθρωποι. Η ψυχογενής ανορεξία είναι κάτι διαφορετικό από την απώλεια της όρεξης. Απώλεια της όρεξης για φαγητό μπορεί να παρατηρηθεί και σε άλλες καταστάσεις χωρίς να γίνεται λόγος για ψυχογενή ανορεξία (π.χ. σε καταστάσεις κατάθλιψης ή άγχους).

Για να διευκρινιστεί τι ακριβώς είναι η ψυχογενής ανορεξία, παρατίθενται στη συνέχεια τα κριτήρια που θέτει το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρίας (American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.)

Τα κριτήρια της ψυχογενούς Ανορεξίας

- Άρνηση του ατόμου να διατηρήσει το βάρος του πάνω από ένα ελάχιστο φυσιολογικό όριο σύμφωνα με την ηλικία του και το βάρος του, π.χ. απώλεια βάρους, που οδηγεί στη διατήρηση βάρους του σώματος 15% κάτω από το αναμενόμενο ή αδυναμία να κερδίσει αναμενόμενο βάρος στη διάρκεια της ανάπτυξης που οδηγεί σε βάρος 15% κάτω από το αναμενόμενο.
- Έντονος φόβος του ατόμου μήπως πάρει βάρος ή γίνει παχύσαρκο, ακόμα κι όταν το βάρος του είναι κάτω από το κανονικό.
- Διαταραχή στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται το βάρος και το σχήμα του σώματός του, ή άρνηση της σοβαρότητας που έχει πάρει το υπερβολικά χαμηλό του βάρος.
- Σε γυναίκες, αμηνόρροια, δηλαδή απουσία τριών τουλάχιστον διαδοχικών εμμηνορυσιών.

Τύποι Ανορεξίας

Η Ψυχογενής ανορεξία εκδηλώνεται με δύο διαφορετικούς τύπους:

- Ανορεξία στερητικού τύπου (restricting type): Ο στερητικός τύπος της ανορεξίας χαρακτηρίζεται από μια παρατεταμένη και αυστηρή αποχή από το φαγητό. Οι ασθενείς με ανορεξία στερητικού τύπου συνήθως χαρακτηρίζονται από περισσότερη εσωστρέφεια κι αρνούνται να παραδεχτούν πως νιώθουν πείνα και άγχος.
- Ανορεξία υπερκαταναλωτικού τύπου (binge eating/purging type): Ο υπερκαταναλωτικός τύπος της ανορεξίας χαρακτηρίζεται από σποραδικά επεισόδια υπερφαγίας που ακολουθούνται από τεχνητή πρόκληση εμετού. Οι ασθενείς με ανορεξία υπερκαταναλωτικού τύπου χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια, αναφέρουν συχνότερα άγχος, κατάθλιψη κι ενοχές, παραδέχονται πως έχουν έντονη όρεξη και τείνουν να είναι μεγαλύτερης ηλικίας σε σχέση με τους ασθενείς με ανορεξία στερητικού τύπου.

Αίτια ψυχογενούς Ανορεξίας

Τα τελευταία χρόνια έχει υπάρξει μια αλματώδης αύξηση των διαταραχών διατροφής. Το ποσοστό της νευρικής ανορεξίας κυμαίνεται από 0,4 σε 0,7% και, κυρίως, εκδηλώνεται σε γυναίκες ηλικίας 15-19 ετών.

Είναι η μοναδική ψυχιατρική διαταραχή που μπορεί να οδηγήσει απ' ευθείας στο θάνατο με ποσοστό θνησιμότητας γύρω στο 10% σύμφωνα με τα στοιχεία της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρίας. Ένα, επίσης, ανησυχητικό εύρημα είναι πως έχουν αρχίσει να αναφέρονται αυξανόμενα περιστατικά νευρικής ανορεξίας σε ηλικίες 8-13 ετών, γεγονός που ήδη είχε καταγραφεί από το 1992 από τους ερευνητές

Lask και Bryant-Waugh.

Τα αίτια της νευρικής ανορεξίας φαίνεται να είναι πολυπαραγοντικά. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κοινωνίας, του τρόπου σκέψης, του συναισθήματος αλλά και της οικογένειας, στην οποία ζουν τα άτομα με ανορεξία, έχουν ενοχοποιηθεί σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό για την εκδήλωση της διαταραχής αυτής. Οι παράγοντες αυτοί περισσότερο φαίνεται να συμπληρώνουν ο ένας τον άλλον κι όχι να αποκλείουν ο ένας τον άλλον.

Το είδος της κοινωνίας μέσα στην οποία μεγαλώνει ένα άτομο φαίνεται να είναι πολύ σημαντικό για το αν θα αναπτύξει κάποια διαταραχή διατροφής ή όχι. Τα τελευταία είκοσι χρόνια στις δυτικές κοινωνίες, όλο και πιο πολύ προβάλλεται το αδύνατο σώμα όχι μόνο σαν πρότυπο ομορφιάς αλλά και σαν προϋπόθεση για αυτοεκτίμηση, επιτυχία κι ευτυχία. Ταυτόχρονα, όλο και πιο πολύ αυξάνονται τα ποσοστά των διαταραχών διατροφής. Σε μη δυτικές κοινωνίες που δεν υπάρχουν αυτά τα δυτικά πρότυπα δεν αναφέρονται περιστατικά ανορεξίας.

Με την εισβολή των δυτικών προτύπων ομορφιάς και κομψότητας μέσα από διαφημίσεις, περιοδικά και σταρ του κινηματογράφου άρχισαν να αναφέρονται όλο και πιο πολλά περιστατικά ανορεξίας. Ακόμη, τα παιδιά των οικογενειών από χώρες της Μέσης Ανατολής και της Ασίας που πήγαν στην Αγγλία για παράδειγμα, ανέπτυξαν διαταραχές διατροφής με το που ήρθαν σε επαφή με τις νέες αξίες, ενώ στις χώρες τους τα ποσοστά ανορεξίας είναι σχεδόν μηδενικά. Ένα άλλο ενδιαφέρον εύρημα των ερευνών είναι πως οι έγχρωμες γυναίκες της Αμερικής δε θεωρούν πως ένα αδύνατο σώμα είναι απαραίτητο για να είναι επιτυχημένες και ελκυστικές, αλλά αντίθετα πως η ελκυστικότητα εξαρτάται από τη συνολική στάση και προσωπικότητα της γυναίκας. Το 70% των έγχρωμων γυναικών δηλώνουν ευχαριστημένες με το σώμα τους, ενώ μόλις 11% των λευκών γυναικών της Αμερικής δηλώνουν το ίδιο. Συνολικά, πολύ λίγες έγχρωμες Αμερικάνες έχουν νευρική ανορεξία σε σχέση με τις λευκές Αμερικάνες και οι έγχρωμοι Αμερικάνοι είναι πολύ πιο πρόθυμοι από τους λευκούς να φλερτάρουν με μια παχύτερη γυναίκα. Σύμφωνα με τους Αμερικάνους ψυχολόγους Sue και Sue, φαίνεται πως η κουλτούρα των νέγρων της Αμερικής «θωρακίζει» τις γυναίκες τους από τα δυτικά πρότυπα ομορφιάς και κατ' επέκταση και από τις διαταραχές διατροφής.

Η σκέψη των ατόμων με νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση κι από μια διαρκή ανάγκη για έλεγχο των καταστάσεων και του εαυτού τους. Όσο πιο πολύ συνειδητοποιούν ότι είναι δύσκολο να ελέγξουν τις καταστάσεις γύρω τους, τόσο πιο πολύ θέλουν να ελέγξουν το σώμα τους μέσα από τη δίαιτα και την άσκηση. Πέφτουν σε παγίδες του τύπου «άσπρο - μαύρο», δηλαδή θεωρούν ότι κάποιος είτε θα είναι αδύνατος και όμορφος, είτε χοντρός και άσχημος

χωρίς κανένα ενδιάμεσο στάδιο. Επίσης, τείνουν σε μεγάλο βαθμό να θεωρούν πως η ελκυστικότητα και η ομορφιά κάποιου εξαρτάται αποκλειστικά από το ποσοστό λίπους που έχει επάνω του.

Πέρα από τα παραπάνω στις πιο πολλές περιπτώσεις η σκέψη των ατόμων με νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από τη διαστρέβλωση της εικόνας του σώματός τους. Αυτό σημαίνει πως, όταν κοιτούν τον εαυτό τους στον καθρέφτη, βλέπουν το σώμα τους παχύτερο από ότι είναι στην πραγματικότητα. Το συναίσθημα των ανορεξικών χαρακτηρίζεται από στενοχώρια και άγχος και μια διάγνωση κατάθλιψης συχνά συνοδεύει μια διάγνωση νευρικής ανορεξίας. Κάποιοι ερευνητές, όπως οι Blouin και συνεργάτες, υποθέτουν πως η νευρική ανορεξία είναι μια παραλλαγή της κατάθλιψης ενώ άλλοι, π.χ. οι Vanderlinden, Norre και Vandereycken, θεωρούν πως η κατάθλιψη μπορεί απλά να είναι το αποτέλεσμα της όλης ζωής και των προβλημάτων του ανορεξικού.

Στον τομέα της οικογένειας, υπάρχει η άποψη πως οι οικογένειες των ατόμων με νευρική ανορεξία δεν επιτρέπουν στα νεαρά μέλη τους να αποδεχτούν μέσα από την εφηβεία το νέο τους σώμα και δεν βοηθούνται να αποκτήσουν μια νέα ενήλικη ταυτότητα. Κατ' αυτόν τον τρόπο οι έφηβες κοπέλες νιώθουν αμηχανία και δυσκολία να δημιουργήσουν μια νέα ταυτότητα σώματος και να την περιβάλουν με αυτοεκτίμηση. Έτσι, καταφεύγουν σε έναν ασκητικό τρόπο διατροφής «αρνούμενες να μεγαλώσουν».

Σε όλα τα παραπάνω, αν προστεθεί και η άποψη πως το φαγητό είναι ένας τρόπος επικοινωνίας της μητέρας με τα παιδιά της, θέματα διατροφής κι ανάπτυξης μπορεί να εμπεριέχουν και παιχνίδια εξουσίας στο χώρο της οικογένειας.

Θεραπεία Ανορεξίας

- Ατομική Ψυχοθεραπεία: Οι περισσότερες μορφές ψυχοθεραπείας δίνουν έμφαση στο χτίσιμο μιας καλής σχέσης ανάμεσα στον ασθενή και στο θεραπευτή. Η ψυχοθεραπεία εστιάζει στα τρέχοντα προβλήματα του ασθενή αλλά και σε πλευρές της προσωπικής του ιστορίας. Οι περισσότεροι θεραπευτές προσπαθούν να ενθαρρύνουν υγιείς διατροφικές συνήθειες, να ενισχύσουν την επανάκτηση βάρους και κάποιες συνεδρίες περιστρέφονται σχεδόν αποκλειστικά σε θέματα αυτοεικόνας και εικόνας σώματος. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, η θεραπεία εστιάζεται σε άλλα θέματα και ο θεραπευόμενος ενθαρρύνεται να διερευνήσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του γύρω από μια ευρεία γκάμα θεμάτων, όπως είναι η επιτυχία και η αποτυχία, τα σεξουαλικά ζητήματα και ο αυτοέλεγχος. Αν κι έχουν αναφερθεί πάνω από 200 διαφορετικές μορφές ψυχοθεραπείας,

αναφέρονται παρακάτω ενδεικτικά δυο από τις δημοφιλέστερες αναφορικά με τη θεραπεία της νευρικής ανορεξίας:

α) Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία: Πρόκειται για θεραπευτικά προγράμματα που περιλαμβάνουν ημερολόγια σίτισης κι εκτενή εκπαίδευση σχετικά με θέματα διατροφής, στα οποία υπογραμμίζονται οι κίνδυνοι του υποσιτισμού κι ενθαρρύνεται η συζήτηση για θέματα υγείας και αντιλήψεων σε σχέση με το φαγητό. Πολλά γνωσιακά προγράμματα θεραπείας έχουν αναπτυχθεί με στόχο την αλλαγή των μη ρεαλιστικών αντιλήψεων των ασθενών σε θέματα εικόνας του σώματος και διατροφής. Συχνά οι διαταραχές διατροφής χαρακτηρίζονται από την απουσία ελέγχου στη σίτιση και η ανάπτυξη αυτοελέγχου είναι από τους βασικούς στόχους της γνωσιακής θεραπείας. Αντίθετα, όταν η απώλεια του βάρους είναι αποτέλεσμα υπερβολικού αυτοελέγχου, βαρύτητα δίνεται στην υιοθέτηση πιο ελαστικών σχημάτων ελέγχου της συμπεριφοράς.

β) Συστημική θεραπεία οικογένειας: Οι συγγενείς των ανορεξικών σπάνια μένουν απλοί θεατές της θεραπείας τους. Οι πιο πολλοί εμπλέκονται ενεργά σε προσπάθειες προκειμένου να πείσουν, να εξαπατήσουν, να απειλήσουν ή και να ικετέψουν τον άνθρωπό τους να φάει. Κάποιες φορές αυτές οι απόπειρες μπορεί να φέρουν αποτέλεσμα αλλά, συνήθως, δυσκολεύουν την κατάσταση του ανορεξικού. Οι οικογενειακοί θεραπευτές βλέπουν την ανορεξία σαν μια κατάσταση που γεννιέται και συντηρείται από το οικογενειακό σύστημα. Υπογραμμίζουν την υπερπροστατευτικότητα, την υπερεμπλοκή και την αποφυγή της σύγκρουσης σαν χαρακτηριστικά των οικογενειών των ανορεξικών.

- **Φαρμακοθεραπεία:** Δεν υπάρχει ολοκληρωμένη φαρμακευτική θεραπεία της ανορεξίας αλλά διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα έχουν θέση στην αντιμετώπιση της ανορεξίας. Σε συνδυασμό με αυστηρά προγράμματα σίτισης και ψυχοθεραπείας, τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα συχνά αποδεικνύονται χρήσιμα. Επίσης, όταν η ανορεξία συνοδεύεται από υψηλά επίπεδα άγχους τα ηρεμιστικά φάρμακα ενδέχεται να βοηθήσουν.

B) ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Περιγραφή

Το κύριο χαρακτηριστικό της βουλιμίας είναι τα επαναλαμβανόμενα επεισόδια καταβρόχθισης τροφής, τα οποία ακολουθούνται από δυσβάσταχτες ενοχές οι οποίες συνήθως εξουδετερώνονται μέσα από τεχνητές εκκενώσεις του στομάχου (π.χ. με πρόκληση εμετού ή με χρήση καθαρτικών και διουρητικών σκευασμάτων). Η

βουλιμία είναι πολύ πιο συχνή από την ανορεξία και υπολογίζεται πως το 2-4% του γενικού πληθυσμού έχει βουλιμία, ενώ το 10% των γυναικών έχουν κάποια αλλά όχι όλα τα συμπτώματα της βουλιμίας.

Όπως και η ανορεξία, η βουλιμία είναι πολύ πιο συχνή στις γυναίκες, αλλά εμφανίζεται λίγο αργότερα στην εφηβεία, έχει καλύτερη πρόγνωση και πολύ πιο σπάνια οδηγεί στο θάνατο.

Σκέψη: Τα άτομα που πάσχουν από βουλιμία συνήθως είναι ανικανοποίητα από το σώμα τους. Αναμασούν διαρκώς στο μυαλό τους την ιδέα πως είναι υπέρβαρα και πως συγκεκριμένα μέρη του σώματός τους είναι παράξενα και μη ελκυστικά. Έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και τείνουν να αναγάγουν την ευτυχία τους και την επιτυχία τους στη ζωή στη σωματική τους εικόνα, η οποία τυπικά δεν τους ικανοποιεί.

Συμπεριφορά: Πολλοί βουλιμικοί έχουν μάθει κατά την παιδική τους ηλικία να χρησιμοποιούν το φαγητό σαν έναν τρόπο για να τιθασεύουν το άγχος τους. Στην ενήλικη ζωή, σε περιόδους stress, ενδέχεται να καταφύγουν σε βουλιμικά επεισόδια για να αποσπαστούν από τα προβλήματά τους. Αυτή τους, όμως, η τάση μοιραία οδηγεί σε αύξηση του βάρους τους, επιβαρύνοντας με τη σειρά της κι άλλο την συναισθηματική τους κατάσταση και συχνά τους οδηγεί στην υιοθέτηση αυστηρών ή και επικίνδυνων διαιτητικών συμπεριφορών. Η πείνα, που είναι το αποτέλεσμα μιας περιόδου υποσιτισμού, γίνεται ακατανίκητη, οδηγεί το άτομο σε βουλιμικά επεισόδια, κατά τα οποία μεγάλες ποσότητες τροφών με πολλές θερμίδες καταβροχθίζονται. Συνήθως λαμβάνουν χώρα όταν το άτομο είναι μόνο, κατά τις απογευματινές ή βραδινές ώρες, και οι θερμίδες που καταναλώνει το άτομο ισοδυναμούν με αυτές πολλών γευμάτων. Συχνά, τα βουλιμικά άτομα καταφεύγουν στην πρόκληση εμετού, για να απαλλαγούν από τις θερμίδες που κατανάλωσαν κατά τη διάρκεια των βουλιμικών επεισοδίων. Αν και η πρόκληση εμετού είναι το πιο συχνό μέσο γι' αυτό το σκοπό, η χρήση καθαρτικών σκευασμάτων είναι, επίσης, διαδεδομένη.

Συναίσθημα: Ο φόβος της παχυσαρκίας, η αίσθηση ανεπάρκειας, οι ενοχές, η ντροπή και η δυστυχία είναι τα κύρια συναισθήματα που εναλλάσσονται στους βουλιμικούς, οι οποίοι συχνά εγκλωβίζονται στον παρακάτω φαύλο κύκλο. Νιώθουν ανυπόφορο άγχος για την εικόνα του σώματος τους κι έτσι καταφεύγουν σε βουλιμικά επεισόδια για να καταπραΰνουν το άγχος αυτό. Κατά τη διάρκεια των βουλιμικών επεισοδίων όλα τους τα αρνητικά συναισθήματα μπλοκάρονται και κυριαρχούνται από ένα συναίσθημα πλήρους απόλαυσης κι απόσπασης από το περιβάλλον τους. Αμέσως, όμως, μετά το βουλιμικό επεισόδιο, νιώθουν μεγάλες ενοχές, ο φόβος της παχυσαρκίας επανέρχεται πιο δριμύς από πριν κι έχουν μια έντονη εσωτερική ανάγκη να αδειάσουν το στομάχι τους. Έτσι, καταφεύγουν σε

πρόκληση εμετού ή σε καθαρτικά σκευάσματα που επαναφέρουν κάποια πρόσκαιρη ψυχική ηρεμία, η οποία, μετά από λίγο, δίνει τη σκυτάλη σε αισθήματα κατάθλιψης, ντροπής, απαξίωσης και αδιεξόδου.

Αίτια της Βουλιμίας

Τα ακριβή αίτια της βουλιμίας δεν είναι γνωστά. Φαίνεται πως είναι πολυπαραγοντικά κι εμπλέκουν τόσο την προσωπικότητα των ατόμων, την έκθεσή τους στα πρότυπα των σύγχρονων δυτικών κοινωνιών αναφορικά με την κομψότητα και την ομορφιά αλλά και μια μικρή γενετική συνδρομή. Αν εξεταστεί η σχέση του παιδιού κι αργότερα του εφήβου με τη διατροφή του, θα διαπιστωθεί πως συχνά δέχεται συγκρουόμενα μηνύματα αναφορικά με το φαγητό κατά τη διάρκεια της ζωής του: Έτσι, στην παιδική ηλικία, το καλό παιδί είναι αυτό που τρώει όλο το φαγητό του, ενώ στην εφηβεία ο αποδεκτός, από τους συνομηλίκους του κι από τον εαυτό του, έφηβος είναι αυτός που έχει ένα αδύνατο, ελκυστικό για τα διαφημιστικά πρότυπα της εποχής, σώμα. Έτσι, ο έφηβος μπορεί να εμπλακεί σε ένα δίπολο, όπου από τη μια πλευρά νιώθει ανακούφιση κάθε φορά που τρώει, μιας και έτσι έχει μάθει κατά την παιδική του ηλικία να είναι «το καλό παιδί», κι από την άλλη κάθε φορά που τρώει πολύ, νιώθει απορριπτός από την παρέα του κι αποκλίνων από τα δυτικά πολιτισμικά πρότυπα ομορφιάς.

Η βουλιμία περιλαμβάνει και τα δυο αυτά στάδια. Ίσως δεν είναι τυχαίο ότι τόσο η ανορεξία όσο και η βουλιμία «άνθισαν» τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα, όταν τα διεθνή πρότυπα μόδας, περί τα τέλη της δεκαετίας του '70, άρχισαν να λανσάρουν όλο και πιο αποστεωμένα πρότυπα ομορφιάς. Τέλος, το βουλιμικό επεισόδιο λειτουργεί και σαν ένας τρόπος απόσπασης του ατόμου από το περιβάλλον του, θυμίζει συμπεριφορές εξάρτησης, κατά τις οποίες μια ουσία (π.χ. αλκοόλ) ή μια συμπεριφορά (π.χ. τζόγος) έχουν την ιδιότητα να μπλοκάρουν ανεπιθύμητες σκέψεις και αισθήματα κι όλη η προσοχή του ατόμου είναι στραμμένη σε αυτά. Κατ' αυτή την έννοια, το βουλιμικό επεισόδιο εξυπηρετεί το άτομο στο να αποφεύγει αβάσταχτα συναισθήματα, άγχους, απώλειας ελέγχου και δυστυχίας. Συναισθήματα, βέβαια, που δεν εξαλείφονται, απλά αναβάλλονται και γιγαντώνονται με το πέρασ του βουλιμικού επεισοδίου.

Παχυσαρκία

Ως παχυσαρκία ορίζεται η αύξηση του βάρους του σώματος κατά 20% τουλάχιστον λόγω αύξησης της λιπώδους μάζας του. Η παχυσαρκία είναι αιτία πολλών

μεταβολικών, αρτηριακών, αναπνευστικών, οστεοαρθριτικών, φλεβικών και λοιπών επιπλοκών και ελαττώνει το προσδόκιμο της επιβίωσης.

Η παχυσαρκία οφείλεται στη μεγαλύτερη από την αναγκαία πρόσληψη τροφής, που συμβαίνει είτε εξαιτίας της υπερπροστασίας των γονέων που θεωρούν ότι το παιδί πρέπει να φάει πολύ για να είναι δυνατό και υγιές, είτε εξαιτίας ψυχολογικών λόγων, είτε, τέλος, εξαιτίας κακών διατροφικών επιλογών και απουσίας άσκησης.

Ο καλύτερος και ο μοναδικός τρόπος για να αποφευχθεί ή να αντιμετωπιστεί η παχυσαρκία είναι η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες σε συνδυασμό με τη σωστή και συστηματική άθληση του σώματος.

Γρήγορο φαγητό (Fast Food)

Μπορεί το γρήγορο φαγητό να είναι μια εύκολη και όχι χρονοβόρα λύση τροφής με χαμηλό κόστος, αλλά δεν παύει να είναι μια κακή επιλογή για τον οργανισμό και τον μεταβολισμό του ανθρώπου. Κι αυτό γιατί περιέχει πολλά άχρηστα λίπη που μόνο καλό δεν κάνουν στην υγεία. Επίσης, σε αυτά τα τρόφιμα χρησιμοποιείται μεγάλη ποσότητα από αλάτι και λάδι, που έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση κιλών και πάχους-λίπους στο σώμα του κάθε ατόμου (παχυσαρκία). Σίγουρα δεν είναι καθόλου έξυπνη λύση, αφού με τα ίδια χρήματα ο καθένας μπορεί να μαγειρέψει κάτι επίσης εύκολο, υγιεινό και, φυσικά, νόστιμο....!

Συμπληρώματα διατροφής

Πρόκειται για διατροφικά προϊόντα που αποσκοπούν στη συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας. Τα συμπληρώματα διατροφής αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένων ή σε συνδυασμό. Διατίθενται στο εμπόριο σε δοσομετρικές μορφές, δηλαδή σε κάψουλες, παστίλιες, δισκία, χάπια κι άλλες παρόμοιες μορφές, καθώς και σε φακελάκια, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο κι άλλες παρόμοιες μορφές υγρών, που προορίζονται να ληφθούν σε προσμετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες.

Συμπληρώματα διατροφής είναι τα προϊόντα εκείνα που περιέχουν συμπυκνωμένα ένα ή περισσότερα θρεπτικά συστατικά, των οποίων ο ρόλος είναι να συμπληρώνουν το ημερήσιο διαιτολόγιο του ατόμου όταν η διατροφή του δεν είναι ισορροπημένη,

και δεν ανήκουν στην κατηγορία των κοινών τροφών. Επίσης, δεν είναι φάρμακα, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις περί φαρμάκων, ούτε προϊόντα ειδικής διατροφής και δεν προορίζονται για ειδικές κατηγορίες ατόμων.

Τα συμπληρώματα διατροφής διατίθενται αποκλειστικά από τα φαρμακεία. Η πώλησή τους ορίζεται να διενεργείται από καταρτισμένο προσωπικό, το οποίο μπορεί να είναι: διαιτολόγος ή επιστήμονας τροφίμων, γιατρός ή φαρμακοποιός, άλλο πρόσωπο, το οποίο οφείλει να είναι καταρτισμένο σε σχέση με τα προϊόντα αυτά.

Γενικά, είναι γνωστό πως ο άνθρωπος, καταναλώνοντας καθημερινά πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών, λαμβάνει μια σημαντική ποσότητα βιταμινών, ιχνοστοιχείων, φυτικών ινών αλλά και άλλων θρεπτικών συστατικών. Επιπρόσθετα, υιοθετώντας μια διατροφή που ακολουθεί τις επιταγές της Διατροφικής Πυραμίδας, με παρούσες όλες τις ομάδες των τροφίμων σε σωστές αναλογίες και ποσότητες, προσφέρει στον οργανισμό του όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο σήμερα είναι επίσης παρατηρημένο ότι η τυπική «δυτική» διαίτα, που τις τελευταίες δεκαετίες ακολουθείται στην Ελλάδα, συχνά παρέχει μικρότερες ποσότητες από τις απαιτούμενες σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Επίσης, πρόσφατες μελέτες έδειξαν πως μεγάλος αριθμός ατόμων καταναλώνει μικρότερες ποσότητες από ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, χαλκό και μαγγάνιο απ' όσο χρειάζεται. Ειδικότερα, όταν πρόκειται για υποθερμιδικό διαιτολόγιο απώλειας βάρους, η χορήγηση συμπληρωμάτων κρίνεται πολλές φορές απαραίτητη.

Η αναγκαιότητα της λήψης των συμπληρωμάτων διατροφής εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως: ηλικία και φύλο, συνολική διατροφή, ύπαρξη συστηματικής και σωστής άσκησης, ειδικές παθολογικές καταστάσεις, οικογενειακό ιστορικό παθήσεων κ.ά. Γενικά, όμως, είναι αποδεκτό πως κάποια άτομα είναι πιθανό να χρειαστούν συμπλήρωμα βιταμινών και μετάλλων για να καλύψουν τις διατροφικές τους ανάγκες.

Κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής

Βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βότανα, αμινοξέα, ένζυμα, μεταβολίτες, εκχυλίσματα ιστών και αδένων (προστάτη, ήπατος, σπλήνας, θυρεοειδούς κ.λπ.),

βασιλικός πολτός, γύρη, μαγιά μπύρας, λεκιθίνη, φυτικές ίνες, Q10.

Παρενέργειες

Ένας από τους κύριους παράγοντες κινδύνου των συμπληρωμάτων διατροφής, εκτός από την πιθανότητα θετικού ελέγχου ντόπινγκ από «μολυσμένα» συμπληρώματα, είναι το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι τα χρησιμοποιούν χωρίς τη γνώση των παρενεργειών και των συνιστώμενων ποσοτήτων πρόσληψης.

Ειδικές κατηγορίες ατόμων που χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής

Νεογνά, χορτοφάγοι, παιδιά και ενήλικες σε υποθερμιδική διαίτα λόγω παχυσαρκίας, άτομα με ανεπάρκειες σχετιζόμενες με φάρμακα, άτομα με ψυχογενή ανορεξία-βουλιμία, παιδιά που υποσιτίζονται, εγκυμονούσες έφηβες, θηλάζουσες, άτομα με δυσαπορρόφηση και άλλα χρόνια νοσήματα, άτομα με ειδικές νοσολογικές καταστάσεις, άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα, άτομα τρίτης ηλικίας.

Αιτίες κατανάλωσης συμπληρωμάτων διατροφής

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν τα προϊόντα αυτά. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η κατανάλωσή τους από τους εφήβους. Έφηβοι 11-18 ετών δήλωσαν ότι παίρνουν συμπληρώματα διατροφής όπως: αθλητικά ποτά, πολυβιταμινούχα συμπληρώματα, γκουαράνα, κρεατίνη, ενεργειακά ποτά, συμπληρώματα βοτάνων, υπερπρωτεϊνικά συμπληρώματα, συνένζυμο Q10. Τα βασικότερα αίτια της λήψης τέτοιων προϊόντων ήταν: τα άμεσα αποτελέσματά τους στη βελτίωση της υγείας, η πρόληψη ασθενειών, η βελτίωση της άμυνας του οργανισμού, η πίεση από τους γονείς για λήψη συμπληρωμάτων, η παροχή ενέργειας στον οργανισμό, η ανάγκη για καλύτερες αθλητικές επιδόσεις, ο συνδυασμός τους με διαίτα λίγων θερμίδων για απώλεια βάρους.

Συντηρητικά τροφίμων

Τα συντηρητικά είναι χημικές ουσίες, οι οποίες προστίθενται στα τρόφιμα για να διατηρηθούν περισσότερο καιρό και για να συντηρηθούν ασφαλέστερα. Μια σύντομη αναδρομή στο παρελθόν θα δείξει ότι η συντήρηση των τροφίμων έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αρκετές εκατοντάδες χρόνια, όταν ο άνθρωπος

χρησιμοποιούσε το αλάτι (πάστωμα) και τον καπνό (κάπνισμα) για να εμποδίσει το κρέας και τα ψάρια να χαλάσουν. Παρά τις διάφορες ανησυχίες, τα συντηρητικά αποτελούν σήμερα αναπόσπαστο μέρος των τροφίμων που καταναλώνονται. Ένας λόγος είναι η αυξανόμενη ζήτηση από τους καταναλωτές για περισσότερες επιλογές τροφίμων ανεξαρτήτως εποχής, για μεγαλύτερη ευκολία και ευχέρεια στα τρόφιμα καθώς και τα υψηλά κριτήρια που τίθενται για την ασφάλεια των τροφίμων.

Ο βασικός λόγος, λοιπόν, για τη χρήση των συντηρητικών είναι να γίνουν τα τρόφιμα πιο ασφαλή με την εξάλειψη της επίδρασης των βιολογικών παραγόντων. Ο μέγιστος κίνδυνος είναι να αλλοιωθούν τα τρόφιμα ή να γίνουν τοξικά από την επίδραση μικροοργανισμών όπως βακτήρια, μούχλα κ.λπ. που εμφανίζονται σ' αυτά. Μερικοί από αυτούς τους μικροοργανισμούς μπορούν να εκκρίνουν δηλητηριώδεις ουσίες («τοξίνες»), οι οποίες είναι επικίνδυνες για την ανθρώπινη υγεία και μπορεί να αποδειχθούν ακόμη και θανατηφόρες.

Για να καθυστερήσει η αλλοίωση των τροφίμων από μικροοργανισμούς χρησιμοποιούνται αντιμικροβιακές ουσίες που εμποδίζουν, καθυστερούν ή αποτρέπουν την αύξηση και τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων, των ζυμών και της μούχλας.

Πίνακας χημικών προσθέτων (E) στα τρόφιμα

E102	Ταρταζίνη	Επικίνδυνο
E104	Κίτρινο Κινολίνης	Ύποπτο
E110	Κιτρινοπορτοκαλί	Επικίνδυνο
E120	Καρμίνιο	Επικίνδυνο
E122	Αζορουμπίνη	Ύποπτο
E123	Αμαράνθη	Πολύ επικίνδυνο
E124	Ερυθρό Κοχενίλλης Α	Επικίνδυνο
E127	Ερυθροζίνη	Επικίνδυνο

E131	Μπλε πατέντ V	Καρκινογόνο
E141	Σύμπλοκο Χαλκού με χλωροφύλλες	Ύποπτο
E142	Πράσινο (όξινο λαμπρό S)	Ύποπτο
E150	Καραμελόχρωμα	Ύποπτο
E151	Μαύρο λαμπρό BN	Ύποπτο
E152	Φυτικός άνθρακας	Ύποπτο
E171	Διοξείδιο του τιτανίου	Ύποπτο
E173	Αργίλιο	Καρκινογόνο
E180	Λιθορουμπίνη	Καρκινογόνο
E211	Βενζοϊκό νάτριο	Καρκινογόνο
E212	Βενζοϊκό κάλιο	Καρκινογόνο
E213	Βενζοϊκό ασβέστιο	Καρκινογόνο
E214	Παρα-υδροξυβενζοϊκός αιθυλεστέρας	Καρκινογόνο
E215	Άλας νατρίου του E214	Καρκινογόνο
E217	Άλας νατρίου του E216	Καρκινογόνο
E239	Εξαμεθυλοενοτετραμίνη	Καρκινογόνο
E311	Γαλλικό οκτυλεστέρας	Έκζεμα
E312	Γαλλικό δωδεκυλεστέρας	Έκζεμα
E321	Βουτυλική-υδροξυ-τουλουόλη	Χοληστερίνη
E330	Κιτρικό οξύ	Καρκινογόνο

Οι ενώσεις του θείου, όπως τα θειώδη άλατα (E 221-228) χρησιμοποιούνται για να εμποδίσουν την αύξηση των βακτηρίων, π.χ. στο κρασί, στους ξηρούς καρπούς, στα λαχανικά, στο ξύδι ή στην άλμη. Το σορβικό οξύ (E200) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλούς διαφορετικούς λόγους, συμπεριλαμβανομένης της συντήρησης των προϊόντων της πατάτας, του τυριού και της μαρμελάδας.

Μια άλλη σημαντική ομάδα ουσιών αποτελείται από τις ενώσεις του νιτρικού και του νιτρώδους άλατος (E249-252). Αυτές χρησιμοποιούνται ως πρόσθετες ουσίες στα προϊόντα κρέατος, όπως τα λουκάνικα και τα αλλαντικά, για να τα προστατεύσουν από το βακτήριο που προκαλεί την αλλαντίαση. Κατ' αυτόν τον τρόπο έχουν μια σημαντική συμβολή στην ασφάλεια των τροφίμων.

Το βενζοϊκό οξύ και τα άλατα του με ασβέστιο, νάτριο ή κάλιο (E210-213) χρησιμοποιούνται ως αντιβακτηριακά και αντιμυκητιακά σε τρόφιμα όπως τα αγγούρια, το τουρσί, οι μαρμελάδες και οι ζελέδες χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, οι σάλτσες, τα καρυκεύματα.

Παραδείγματα ευρέως χρησιμοποιούμενων συντηρητικών στην Ε.Ε.

ΑΡΙΘΜΟΣ Ε	ΟΥΣΙΑ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ
E200-203	Σορβικό οξύ και ενώσεις του	Τυρί, κρασιά, ξερά φρούτα, σάλτσες φρούτων, υλικά για γαρνίρισμα
E210-213	Βενζοϊκό οξύ και άλατά του	Λαχανικά, τουρσί, μαρμελάδες κ.λπ.
E220-228	Διοξειδίο του θείου και θειώδη άλατα	Ξερά φρούτα, κονσέρβες φρούτων κ.λπ.
E235	Ναταμυκίνη	Επεξεργασία της επιφάνειας τυριών και λουκάνικων
E249-252	Νιτρικές και νιτρώδεις ενώσεις	Λουκάνικα, μπέικον, αλλαντικά,

Για να διασφαλιστεί ότι τα συντηρητικά πραγματικά συμβάλλουν στο να καταστήσουν τα τρόφιμα ασφαλέστερα, η χρήση τους υπόκειται σε αξιολόγηση της ασφάλειάς τους πριν βγουν στην αγορά και σε διαδικασία διακοινοτικής έγκρισης.

Η αξιολόγηση της ασφάλειας των συντηρητικών, καθώς και των υπολοίπων πρόσθετων ουσιών των τροφίμων, είναι βασισμένη στις ανασκοπήσεις όλων των διαθέσιμων τοξικολογικών δεδομένων από ανθρώπους και ζώα. Οι καταναλωτές πολύ συχνά ανησυχούν ότι μερικές πρόσθετες ουσίες τροφίμων έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία, αν και προσεκτικές έρευνες έχουν δείξει ότι το γεγονός αυτό βασίζεται συνήθως σε παρερμηνείες παρά σε προσδιορισμένες δυσμενείς επιδράσεις. Τα συντηρητικά σπάνια φαίνονται να προκαλούν πραγματικές αλλεργικές αντιδράσεις. Μεταξύ των πρόσθετων ουσιών τροφίμων που αναφέρονται ως αίτια δυσμενών επιδράσεων είναι μερικά συντηρητικά από την ομάδα των θειωδών (E220-228) καθώς και το βενζοϊκό οξύ και τα παράγωγά του (E210-213), που μπορούν σε ευαίσθητα άτομα (π.χ. ασθματικοί) να προκαλέσουν άσθμα, το οποίο χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην αναπνοή, «κόψιμο» της ανάσας, αγκομαχητά και βήχα.

Τα συντηρητικά, εν κατακλείδι, είναι ακόμη απαραίτητα για την ασφάλεια και την ποικιλία των διαφορετικών διαθέσιμων τροφίμων, αφού δρουν καθυστερώντας την αλλοίωση των τροφίμων και παρεμποδίζοντας οποιεσδήποτε αλλαγές στη γεύση ή στην εμφάνισή τους. Η αξιολόγηση και η χρήση τους στα τρόφιμα ελέγχονται στενά και σε ευρωπαϊκό και σε διεθνές επίπεδο.

Μεταλλαγμένα τρόφιμα

Μεταλλαγμένα ή αλλιώς γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί (Γ. Τ. Ο.) είναι οι οργανισμοί εκείνοι, οι οποίοι δημιουργήθηκαν τεχνητά από τους επιστήμονες με την αφαίρεση ή την προσθήκη γονιδίων που προέρχονται από οργανισμούς που μπορεί να ανήκουν ακόμα και σε εντελώς διαφορετικά είδη.

Οι επιδράσεις των μεταλλαγμένων τροφίμων αφορούν δύο βασικά σημεία:

πρώτον, την υγεία των ανθρώπων και δεύτερον, το περιβάλλον.

Από έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει το ενδεχόμενο πρόκλησης αλλεργιών μέσω της κατανάλωσης μεταλλαγμένων προϊόντων, αύξηση της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά και μείωση της αποτελεσματικότητας αυτών των φαρμάκων. Επίσης, ως αναφερθεί και η παραγωγή νέων τοξινών από μεταλλαγμένα φυτά που βγάζουν τοξικές ουσίες ενάντια σε ζιζάνια και έντομα και οι οποίες μπορεί να είναι τοξικές και για τον άνθρωπο.

Οι κίνδυνοι από την απελευθέρωση των μεταλλαγμένων προϊόντων στο περιβάλλον είναι πολλοί και μεγάλοι. Πιο συγκεκριμένα, μέσω της γύρης μπορούν να μεταφερθούν γονίδια σε άλλα φυτά που δεν είναι μεταλλαγμένα αλλά ακόμη και σε άγρια είδη κι έτσι να επέλθει μια μικτή γενετική μόλυνση (π.χ. η γύρη από το μεταλλαγμένο καλαμπόκι είναι καταστρεπτική για ένα είδος πεταλούδας). Μπορεί, επίσης, να αυξηθεί η ανθεκτικότητα ορισμένων ζιζανίων. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα ορισμένα είδη να αυξηθούν υπερβολικά και άλλα να εξαφανιστούν εντελώς. Το ίδιο ισχύει φυσικά και για τα ζώα που τρώνε τα φυτά. Αυτό, όμως, είναι μια τεράστια ΑΠΕΙΛΗ για την ισορροπία στο περιβάλλον. Επιπλέον, υπάρχει πιθανότητα εξαφάνισης των φυτών που δεν είναι μεταλλαγμένα, γιατί δε θα μπορούν να τα ανταγωνιστούν. Συνεπώς, η διασταύρωση των μεταλλαγμένων με τη φυσική βλάστηση θα έχει τεράστιους κινδύνους για το περιβάλλον και το χειρότερο, βέβαια, είναι ότι έτσι και ελευθερωθούν αυτά στο περιβάλλον, κανείς δε θα μπορέσει να τα πάρει πίσω. Η ζημιά ήδη θα έχει γίνει.

Από το 1996, που ξεκίνησε η μαζική εισαγωγή μεταλλαγμένων προϊόντων στην Ευρώπη, η αντίδραση των καταναλωτών κατάφερε να εμποδίσει τα σχέδια των εταιρειών που ήθελαν να κατακλύσουν την αγορά με μεταλλαγμένα. Τα μεταλλαγμένα τρόφιμα έχουν μπει πια στη ζωή του σύγχρονου καταναλωτή και τρυπώνουν στη διατροφή του. Πρόκειται δε για αγαπημένα προϊόντα όπως σοκολάτες, μπισκότα, σνακ, σάντουιτς, γλυκά, πίτες, παιδικές τροφές κ.ά. Μερικές εταιρείες που απάντησαν στις σχετικές ερωτήσεις της Greenpeace είναι: α) ΠΙΝΔΟΣ (κοτόπουλα): Εγγυώνται ότι τα κοτόπουλά τους έχουν τραφεί με μη μεταλλαγμένους οργανισμούς και προσκομίζουν συστηματικά πιστοποιητικά για τη γενετική καθαρότητα των ζωοτροφών που χρησιμοποιούν. β) ΑΓΝΟ (Advance, Danette,

Επιδόρπια, Vitaline γιαούρτια, κρέμα γάλακτος, φέτα, φρέσκο γάλα, Milko): Έδωσαν ασαφείς απαντήσεις. γ) ΕΒΓΑ (παγωτά, κρουασάν Folie, τσουρεκάκια): Έδωσαν ασαφείς απαντήσεις. δ) ΜΕΒΓΑΛ (Chocomania, κρέμα γάλακτος, φέτα, φρέσκο γάλα, Harmony γιαούρτια): Έδωσαν ασαφείς απαντήσεις. ε) ΝΙΚΑΣ (λουκάνικα, μπέικον): Έδωσαν ασαφείς απαντήσεις. στ) ΥΦΑΝΤΗΣ (λουκάνικα, πάριζα, σαλάμι): Έδωσαν ασαφείς απαντήσεις.

Ενώ η βιομηχανία της γενετικής μηχανικής συνεχίζει να δημιουργεί εντελώς νέες μορφές ζωής, που δε θα είχαν ποτέ αναπτυχθεί με φυσικό τρόπο, ταυτόχρονα αρνείται πεισματικά να αναγνωρίσει τη σοβαρότητα των πιθανών κινδύνων. Η Greenpeace αντιτίθεται στην απελευθέρωση των γενετικά μεταλλαγμένων οργανισμών στο περιβάλλον. Οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι είναι ανυπολόγιστοι και μη αναστρέψιμοι. Ανάμεσα στους κινδύνους που αναφέρουν σήμερα οι επιστήμονες, ως σημειωθούν κυρίως η αλλοίωση της βιοποικιλότητας, η αύξηση της αντοχής των ζιζανίων και των εντόμων στα ζιζανιοκτόνα και εντομοκτόνα αντίστοιχα κ.ά. Οι κίνδυνοι για την υγεία των ανθρώπων και των ζώων (μέσω των ζωοτροφών) είναι σε πολλούς άγνωστοι. Οι πλέον πιθανοί κίνδυνοι είναι η εμφάνιση νέων αλλεργιών, η αύξηση της ανθεκτικότητας σε αντιβιοτικά και η τοξική δράση.

Για όλους τους παραπάνω λόγους ο καταναλωτής οφείλει να είναι πιο προσεκτικός ως προς το ζήτημα των μεταλλαγμένων. Πρέπει, λοιπόν, να χρησιμοποιήσει την αγοραστική του δύναμη και να πει ΌΧΙ στα μεταλλαγμένα, να χρησιμοποιεί τον οδηγό της Greenpeace σε κάθε αγορά του, να αγοράζει βιολογικά προϊόντα. Τα βιολογικά προϊόντα είναι απαλλαγμένα από γενετικά μεταλλαγμένους οργανισμούς και παράγονται χωρίς χημικά φυτοφάρμακα ή ζιζανιοκτόνα και με τεχνικές που σέβονται τη φύση και προστατεύουν τη βιοποικιλότητα. Επίσης, πρέπει ο καθένας να απαιτεί τρόφιμα απαλλαγμένα από γενετικά μεταλλαγμένα συστατικά, να υποστηρίζει τους βιοκαλλιεργητές και τους άλλους αγρότες που αντιτίθενται ενεργά στην απελευθέρωση γενετικά μεταλλαγμένων οργανισμών στο περιβάλλον, να υποστηρίζει τις περιβαλλοντικές και ιατρικές οργανώσεις που ασχολούνται μ' αυτό το ζήτημα και να ενημερώνει όσο μπορεί και τους υπόλοιπους συμπολίτες του.

Ο Οδηγός Καταναλωτών

Ο Οδηγός Καταναλωτών έρχεται να καλύψει ένα μεγάλο κενό που υπάρχει στην

ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με τους μεταλλαγμένους οργανισμούς και τη χρήση τους στα τρόφιμα. Ο Οδηγός Καταναλωτών αποτελεί ένα εργαλείο για τον κάθε πολίτη που θέλει να διεκδικήσει το δικαίωμά του στην ενημέρωση και την επιλογή. Οι καταναλωτές μπορούν να εμπλουτίσουν αυτόν τον Οδηγό, να πιέσουν τις βιομηχανίες, τους εισαγωγείς, την πολιτεία και να απαιτήσουν ζωικά προϊόντα που προέρχονται από γενετικά καθαρές ζωοτροφές.

Ο Οδηγός καταχωρεί τα προϊόντα με τον εξής τρόπο:

ΚΟΚΚΙΝΟ	Προσοχή! Τα προϊόντα αυτά είναι πιθανό να προέρχονται από ζώα που έχουν τραφεί με μεταλλαγμένους οργανισμούς. Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει, επίσης, προϊόντα των εταιρειών που έχουν δώσει ασαφείς απαντήσεις και προϊόντα των εταιρειών που δεν έχουν απαντήσει στο σχετικό ερωτηματολόγιο.
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	Για τα προϊόντα αυτά οι εταιρείες παραγωγής ήδη αναζητούν τρόπους για να εξασφαλίσουν ζωοτροφές απαλλαγμένες από μεταλλαγμένους οργανισμούς και έχουν δεσμευτεί εγγράφως ότι στο άμεσο μέλλον θα «καθαρίσουν» το σύνολο των ζωοτροφών από μεταλλαγμένα συστατικά.
ΠΡΑΣΙΝΟ	Για τα προϊόντα αυτά οι εταιρείες παραγωγής εγγυώνται ότι προέρχονται από ζώα που δεν έχουν τραφεί με μεταλλαγμένους οργανισμούς. Για τα προϊόντα αυτά η Greenpeace έχει πραγματοποιήσει έλεγχο των πιστοποιητικών που διαθέτουν οι παραγωγοί και παίρνουν από τους προμηθευτές τους, τα οποία πιστοποιούν ότι δε γίνεται χρήση μεταλλαγμένων οργανισμών στις ζωοτροφές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- www.agogygeias.gr/joomla/flashs/pyramid4.swf
- www.becel.gr/Consumer/Aricle.aspx?Path=Consumer/KnowYourHeart/KeepingYourHeartAmazing
- www.bodybuilders.gr
- www.chiosnet.gr/users/antoniou
- www.diatrofi.gr
- www.diet4me.gr
- www.dietup.gr
- www.eatingdisorders.gr
- www.eid.org.gr
- www.el.wikipedia.org/ ...(Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα – Μεσογειακή Διατροφή – Μεταλλαγμένα τρόφιμα)
- www.EUFO.gr
- www.freevolution.gr/athl.htm
- www.giorgosk-personaltrainer.webs.com
- www.greatlie/metallagmena.gr
- www.greenpeace/metallagmena.gr
- www.iatronet.gr
- www.iatronet.gr/article.asp?art id=3207
- www.incardiology.gr
- www.in2life.gr/wellbeing/exercise/articles/114014/article.aspx
- www.ipse.gr
- www.logodiatrofis.gr
- www.medbook.net/kids/steroids.asp
- www.metropolitan-hospital.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=217&Itemid=284
- www.slideshare.net/vservous/ss-1544275
- www.veria-online.gr/diaita/diavitis.htm
- www.vita.gr/html/ent/148/ent.2148.asp
- www.vita.gr/html/ent/160/ent.1160.asp
- Εγκυκλοπαίδεια «ΥΔΡΑ»

