

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

## Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Ο πρωτόγονος άνθρωπος εξασφάλιζε την διατροφή του από το περιβάλλον του, με τους καρπούς, τα έντομα, τις ρίζες, τα ψάρια, το κυνήγι κ.τ.λ.
- Αργότερα με τη ανάπτυξη της γεωργίας και της βιομηχανίας η τροφή του εμπλουτίστηκε με τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα
- Σταδιακά προστέθηκαν τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, το γάλα, το βούτυρο, το τυρί, το κρέας και το λάδι.

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά:



# ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

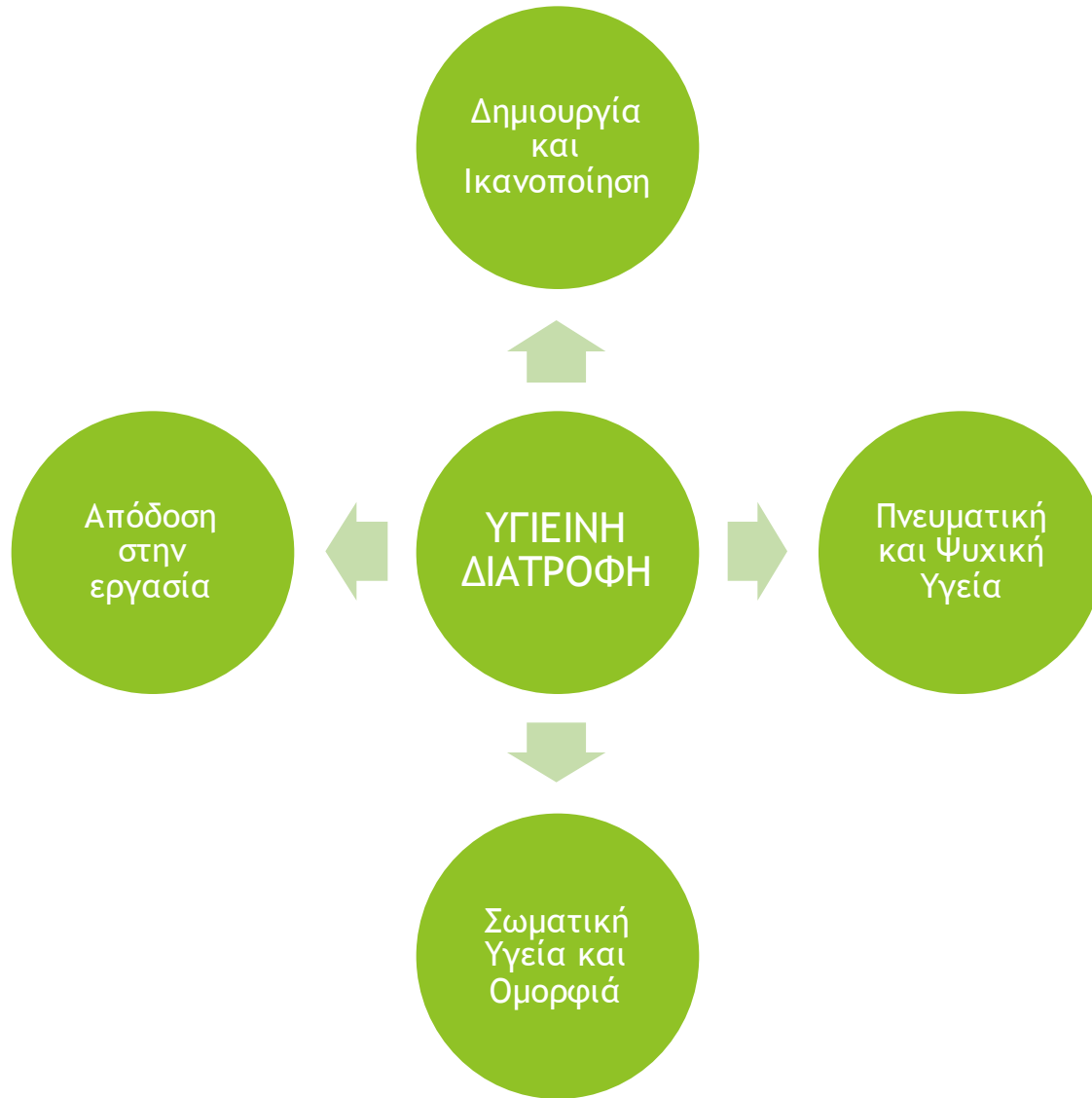
Η καθημερινή μας διαίτα προσαρμοσμένη σε γεύματα εφοδιάζει τον ανθρώπινο οργανισμό με τα απαραίτητα στοιχεία με σκοπό:

- Να επιβιώσει
- Να αναπτυχθεί
- Να αποδώσει και να δημιουργήσει
- Να εργαστεί
- Να αναπαραχθεί
- Να χαρεί τη ζωή

# Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- ✓ Έλλειψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών → Οδηγεί σε υποσιτισμό
- ✓ Αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη → Οδηγεί στην παχυσαρκία και συνδέεται με υψηλή θνησιμότητα εξαιτίας καρδιακών παθήσεων
- ✓ Κατανάλωση ζάχαρης → Θεωρείται υπεύθυνη για τη δημιουργία τερηδόνας
- ✓ Λαχανικά και φρούτα → Προστατεύουν από τις πιο πολλές μορφές καρκίνου
- ✓ Κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης → Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου
- ✓ Ζωικά τρόφιμα → Απαραίτητα για την ανάπτυξη του οργανισμού. Όμως η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στην υγεία
- ✓ Κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών → Προκαλεί βλάβες στο συκώτι
- ✓ Μη οινοπνευματώδη ποτά → <<κενές θερμίδες>> με αποτέλεσμα να συμβάλλουν στην παχυσαρκία
- ✓ Κατανάλωση αλατιού → Συμβάλλει στην υπέρταση

# Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- Η ποιότητα ζωής δεν εξασφαλίζεται με διαιτητικές καταχρήσεις και παρεκτροπές, οι οποίες μπορούν να κλονίσουν την υγεία και να κάνουν δυσάρεστη τη ζωή.
- Με μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή η ζωή του ανθρώπου γίνεται πιο ενδιαφέρουσα και ευχάριστη.
- Διατροφή όχι μόνο για επιβίωση, αλλά και για Υγεία.

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ = ΜΑΚΡΟΣΩΙΑ