

# PROJECT B3

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ  
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

# Διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων και άλλων λαών



Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων ήταν πλήρης αν αναλογιστούμε τις τροφές που υπήρχαν τότε.

Και οι Έλληνες δείχνουν να ήταν περισσότερο καλοφαγάδες παρά λιτοδίαιτοι, αφού στα συμπόσια τους τις περισσότερες φορές, αν όχι πάντα, τα τραπέζια ήταν γεμάτα από πλήθος διαφόρων τροφών, και γευμάτων.

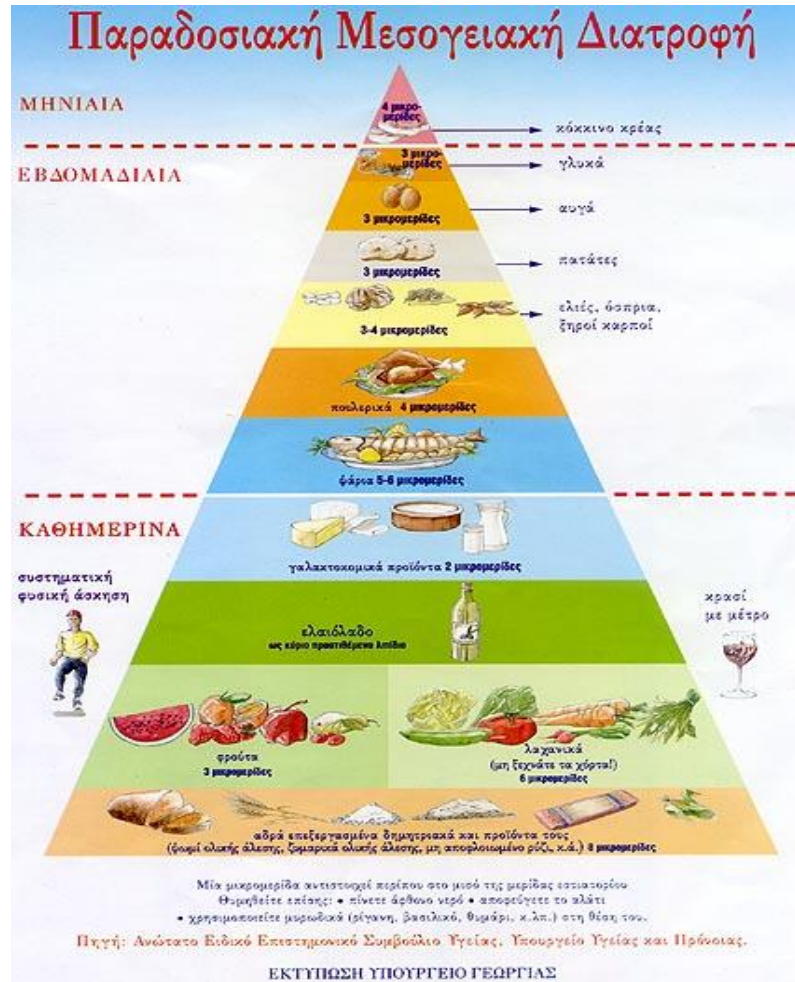
Εξάλλου, οι αρχαίοι έλεγαν πως ένα υγιές και καλό μυαλό πρέπει να βρίσκεται μέσα σε ένα υγιές σώμα.

Δηλαδή όσο σημαντικό θεωρούσαν την πνευματική καλλιέργεια του ανθρώπου, τόσο σημαντικό θεωρούσαν και την καλή και σωστή διατροφή του.

Η εργασία αυτή με βοήθησε αρκετά να μάθω περισσότερα απ' όσα γνώριζα για το διαιτολόγιο των προγόνων μας.

Ήταν για μένα αρκετά σημαντική αφού μου πρόσφερε αρκετές πληροφορίες και γνώσεις για τη ζωή, γενικά, των αρχαίων Ελλήνων.

# Μεσογειακή διατροφή



Η ετυμολογία της λέξης παραπέμπει σε τροφή μέσω ενός συστήματος ή κάποιας οδού (δια+τροφή). Τι είναι η τροφή; Κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από έναν οργανισμό προκειμένου για τη θρέψη του. Τι είναι θρέψη; Αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία τα τρόφιμα [μεταβολίζονται](#) από τον οργανισμό, δηλαδή περιλαμβάνει την πρόσληψη της τροφής, την απορρόφηση, την αφομοίωση, τη βιοσύνθεση, τον καταβολισμό και την απέκκρισή της. Επομένως η διατροφή του ανθρώπου, είναι το σύνολο των [τροφίμων](#) (και ροφημάτων) που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή. Τα τρόφιμα είναι όλα τα προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης που με επεξεργασία ή χωρίς καταναλώνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την ανάπτυξη, διατήρηση και ανάπλαση των ιστών του, καθώς περιέχουν [ενέργεια](#) και [θρεπτικά συστατικά](#). Η διατροφή αποτελεί πλέον μια επιστήμη της Βιοϊατρικής και συχνά συνδέεται με την πρόληψη. Δεν πρέπει να συγχέεται με τη δίαιτα. Γενικά η δίαιτα και τα διάφορα ειδικά σχεδιασμένα διαιτολόγια έχουν κάποιο συγκεκριμένο στόχο συνήθως την απώλεια ή πρόσληψη βάρους προκειμένου για την αντιμετώπιση ή θεραπεία κάποιας ασθένειας. Ισορροπημένη διατροφή, είναι η διατροφή που εξασφαλίζει ποικιλία και μέτρο. Ποικιλία σημαίνει να περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθημερινά. Το μέτρο αφορά τα τρόφιμα που λαμβάνονται να είναι στην κατάλληλη ποσότητα και αναλογία ώστε να αντιστοιχούν στις ανάγκες του ατόμου που την ακολουθεί. Οι ανάγκες κάθε ατόμου εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως σωματικό βάρος, ύψος, σύσταση σώματος, φύλο, ηλικία, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κατάσταση υγείας, κοκ. Η εφαρμογή της ισορροπημένης διατροφής έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση σταθερού φυσιολογικού βάρους και την προστασία της υγείας. Γνωστό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η [μεσογειακή διατροφή](#). Αντίθετα η κακή διατροφή μπορεί να αποβεί επιζήμια για τον οργανισμό προκαλώντας είτε ασθένειες ανεπάρκειας (π.χ. [αναιμία](#), [σκορβούτο](#)) είτε οδηγώντας σε καταστάσεις που απειλούν την [υγεία](#), όπως [παχυσαρκία](#) και [μεταβολικό σύνδρομο](#). Υποθρεψία είναι η χρόνια κατάσταση κατά την οποία δεν καλύπτονται οι ενεργειακές ή και θρεπτικές ανάγκες ενός ατόμου.

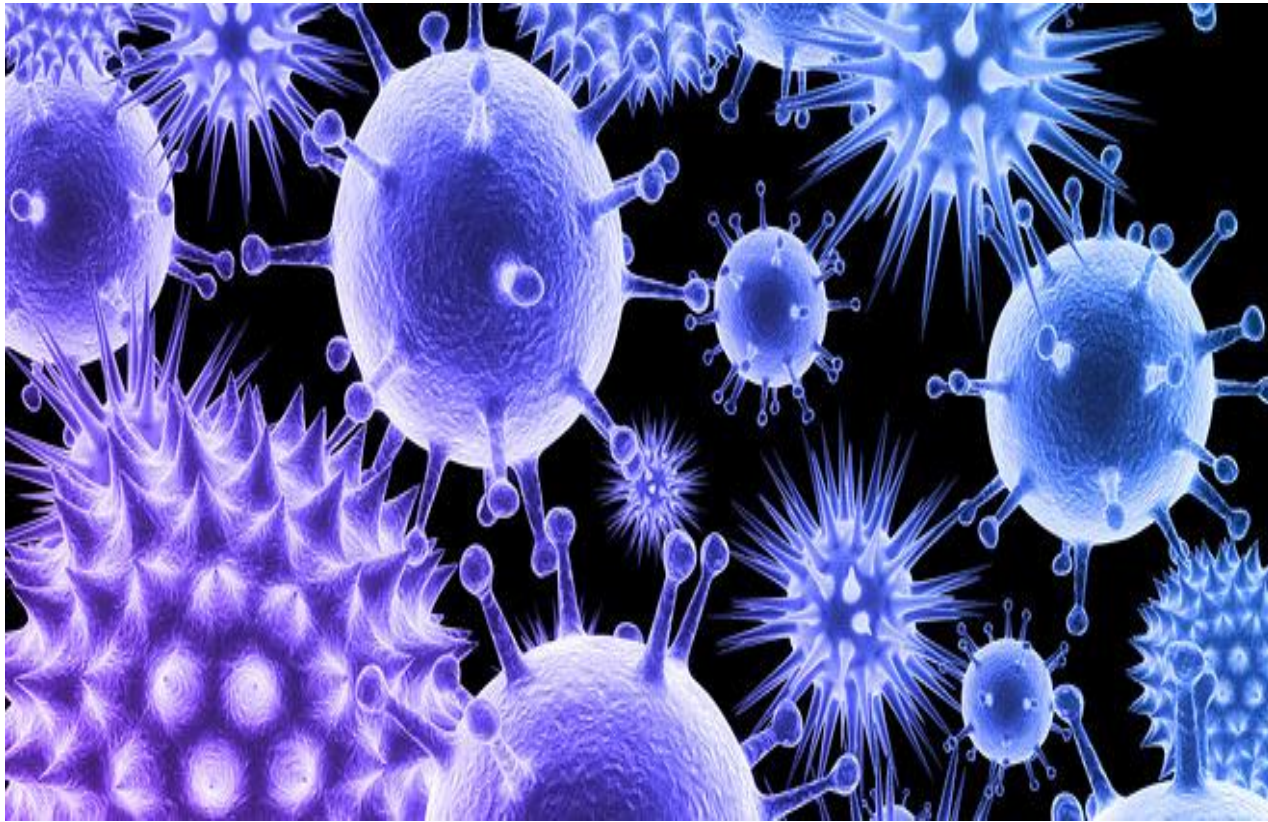


# Πως επηρεάζει η άθληση την ποιότητα ζωής



Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινή πεποίθηση ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση είναι βασικοί παράγοντες υγείας. Έχει πλέον επιστημονικά τεκμηριωθεί ότι η ποιότητα της ζωής και η μακροβιότητα του ατόμου έχουν σχέση τόσο με τη διατροφή όσο και με τις δραστηριότητες άσκησης που ακολουθεί. Αν για τον άνθρωπο, με την απλή καθημερινή δραστηριότητα, η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις υγείας, τότε είναι ακόμη περισσότερο απαραίτητες για τον νέο. Η διατροφή αποτελεί βασικό καθημερινό άγχος για κάθε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας. Επειδή τελικά η διατροφή ρυθμίζεται από τα ίδια τα άτομα, οι γνώσεις πάνω σε αυτό το θέμα είναι πολύ σημαντικές. Ως 'ισορροπημένη διατροφή' μπορούμε να χαρακτηρίσουμε μια διατροφή που ακολουθεί ορισμένους βασικούς διαιτολογικούς κανόνες, χωρίς καταχρήσεις και ακρότητες, με τροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της κατάστασης υγείας κάθε ατόμου. Η σωματική άσκηση, η αποφυγή του στρες, του καπνίσματος και της κατάχρησης οινοπνευματωδών ποτών είναι μερικοί από τους υπόλοιπους σημαντικούς παράγοντες που επίσης επηρεάζουν ή διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου.

# Ασθένειες και ποιότητα ζωής





**Ασθένεια:** είναι η διαταραχή της ομοιόστασης, δηλαδή η μη φυσιολογική κατάσταση. Οι ασθένειες μπορεί να αντιμετωπιστούν επιτυχώς αλλά και να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη ή θάνατο.

Μια ασθένεια μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες. Η μόλυνση και η λοίμωξη οφείλεται σε παθογόνους μικροοργανισμούς, δηλαδή σε ιούς και μικρόβια. Άλλα αίτια είναι κληρονομικά (κληρονομικές ασθένειες), διανοητικής (ψυχικής) φύσεως, μπορεί να είναι ατύχημα ή η κατάληξη μιας μάχης, επιβλαβείς ουσίες, όπως οι τοξικές, αυτοάνοσο ή ο ίδιος ο οργανισμός να μην μπορεί πλέον να αντεπεξέλθει. Ανάλογα με τη δυνατότητα αντιμετώπισης οι ασθένειες διακρίνονται σε ελαφριές, όπως ένα κρυολόγημα με βήχα και ελαφρύ πυρετό, μέτριες όπως η ανεμοβλογιά και σε σοβαρές όπως ο καρκίνος. Η ίδια ασθένεια μπορεί να επαναληφθεί.

## Ομάδα 1

*Παπαδοπούλου Παναγιώτα,  
Μπολώση Ελπίδα,  
Νικολίτσας Χρήστος,  
Μπουγιατάκης Δημήτριος,  
Οικονόμου Κωνσταντίνος  
Μπονταΐτης Γεώργιος.*

## Ομάδα 2

ΕΣΛΙ ΜΠΑΡΔΟΣΙ  
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΠΑΣΤΟΥΝΗ  
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΜΠΑΤΖΑΛΗΣ  
ΕΙΡΗΝΗ ΜΠΕΞΗ  
ΣΩΤΗΡΙΑ ΝΑΝΟΠΟΥΛΟΥ  
ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ ΠΑΙΔΑΚΗ

## Ομάδα 3

Μπολιάρη Αικατερίνη  
Μώρου Παναγιώτα  
Ξηνταροπούλου Μαρία-Ευαγγελία  
Παπαδοπούλου Σωτηρία-Μαρία  
Παπαϊωάννου Παναγιώτης

## Ομάδα 4

ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΜΠΟΜΠΟΥ ΕΛΕΝΗ  
ΝΤΟΚΟΥ ΜΑΡΙΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ  
ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ  
ΝΤΑΓΑΚΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ