

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΠΡΩΤΟΓΕΝΗ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ

Από το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου φαίνεται ότι η διατροφή είναι στενά συνδεδεμένη με την υγεία, ενώ πολλοί είναι εκείνοι που θεωρούν τη διατροφή ως τον κυριότερο παράγοντα για την αυξημένη εμφάνιση των περισσοτέρων ασθενειών στις μέρες μας.

Η υγεία του οργανισμού μας θα πρέπει να επιδιώκεται από όλους, για να έχουμε μια ευτυχισμένη ζωή. Όμως, το να μάθουμε να φροντίζουμε την υγεία μας, είναι αποτέλεσμα της αγωγής υγείας, που παίρνει κανείς από την οικογένεια του, το σχολείο αλλά και από το κράτος.

Αγωγή υγείας

Είναι η επίγνωση των κινδύνων για την υγεία, η γνώση των τρόπων προφύλαξης από αυτούς τους κινδύνους και η νιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Σκοπός της, λοιπόν, είναι να εναισθητοποιήσει τον πολίτη για την υγεία του και την υγεία του συνολικού πληθυσμού. Ο Πρωτογενής Τομέας Υγείας βοηθάει σημαντικά στην απόκτηση αγωγής υγείας.

Η είσοδος του Πρωτογενούς Τομέα Υγείας στο σύστημα υγείας της χώρας μας χρονολογείται από τα μέσα της δεκαετίας του 1970 ύστερα από απόφαση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Ο Πρωτογενής Τομέας Υγείας περιλαμβάνει :

- Τα Κέντρα Υγείας.
- Τα περιφερειακά ιατρεία.
- Τα εξωτερικά ιατρεία των νοσοκομείων του Ε.Σ.Υ.

Ο Πρωτογενής Τομέας Υγείας αποτελεί μια πρώτη αντιμετώπιση των ασθενειών.

Μερικές από τις υπηρεσίες που πρέπει να προσφέρει ο Πρωτογενής Τομέας Υγείας μέσω των γιατρών είναι:

- Η ενημέρωση του πληθυσμού για την πρόληψη ασθενειών.
- Εμβολιασμοί παιδιών και ενηλίκων.
- Η εξασφάλιση καλής και σωστής διατροφής του πολίτη.
- Η φροντίδα της υγείας της μητέρας και του παιδιού.
- Ο οικογενειακός προγραμματισμός.
- Κατάλληλη θεραπεία των ασθενειών κ.ά.

Ας πάρουμε ως παράδειγμα τα Κέντρα Υγείας. Ο ρόλος τους είναι τριπλός. Προσφέρουν :

1. Ιατρική περίθαλψη (διάγνωση, θεραπεία και αποκατάσταση της υγείας).

2. Προληπτική ιατρική (εμβολιασμοί, αγωγή υγείας, σχολική υγιεινή, υγιεινή ύδρευσης και διατροφής κ.ά.). Υπάρχουν διάφορα προγράμματα πρόληψης π.χ. αγωγή υγείας για το κάπνισμα, το οινόπνευμα, τη διατροφή, την οδική συμπεριφορά κτλ.

3. Κοινωνική φροντίδα (προστασία υπερηλίκων κ.ά.).

Εφόσον, λοιπόν, πρωταρχικός σκοπός του Πρωτογενούς Τομέα Υγείας είναι όχι μόνο η θεραπεία των ασθενειών αλλά και η πρόληψη αυτών, οργανώνονται διάφορες εκστρατείες προκειμένου να εναισθητοποιηθούν οι πολίτες πάνω στα διάφορα προβλήματα υγείας, όπως τα προβλήματα της καρδιάς, το κάπνισμα, η υγεία των δοντιών στα παιδιά κ.ά.

Η διατροφή συνδέεται τόσο με την πρόληψη όσο και με τη θεραπεία των περισσότερων προβλημάτων υγείας. Έτσι, είναι απαραίτητη μια ενημέρωση του πληθυσμού για το πώς η διατροφή επηρεάζει την υγεία. Και εδώ σημαντικό ρόλο παίζουν οι διαιτολόγοι και άλλοι ειδικοί επιστήμονες του Πρωτογενούς Τομέα Υγείας, γιατί είναι εκείνοι που θα εκπαιδεύσουν τους δασκάλους των σχολείων σχετικά με ποιες οδηγίες θα πρέπει να δίνουν στους μαθητές, προκειμένου να έχουν μια υγιεινή και ευτυχισμένη ζωή. Εξάλλου, βρίσκονται κοντά στους αρρώστους και μπορούν να τους συμβουλεύουν για τη διατροφή τους.

Για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας θα πρέπει να γνωρίζουμε ποια είναι η σωστή διατροφή και να διαλέγουμε τροφές μεγάλης θρεπτικής αξίας. Διάφορα προγράμματα διατροφής οργανώνονται από τους ειδικούς. Τα προγράμματα αυτά προτείνουν, για παράδειγμα, ποιο θα πρέπει να είναι το διαιτολόγιο ενός ατόμου με υπέρταση ή με άλλα καρδιακά προβλήματα, αλλά και πώς μπορούμε να προλάβουμε την εμφάνιση αυτών των προβλημάτων.

Τέλος, η αγωγή υγείας, για να έχει κάποιο αποτέλεσμα, χρειάζεται τη συμμετοχή του πολίτη. Εκτός από την ενημέρωση που γίνεται για τη διατροφή μας, θα πρέπει να εφαρμόζουμε τις οδηγίες αυτές και να μη διστάζουμε να ξητήσουμε τη συμβουλή των ειδικών.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι ο Πρωτογενής Τομέας Υγείας;
2. Ποιες υπηρεσίες προσφέρει ο Πρωτογενής Τομέας Υγείας;
3. Τι είναι αγωγή υγείας και ποιος ο σκοπός της;

ΕΡΓΑΣΙΕΣ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Οργανώστε μια επίσκεψη στο κοντινό Κέντρο Υγείας ή ζητήστε από κάποιον του κέντρου υγείας να σας επισκεφθεί και συζητήστε με τους ειδικούς ποια προγράμματα αγωγής υγείας εφαρμόζονται από το κέντρο υγείας τους.
2. Έχοντας ως πηγή αυτό το βιβλίο, σκεφτείτε μαζί με τον καθηγητή σας τι θα περιείχε ένα πρόγραμμα διατροφής του πολίτη για την πρόληψη και αντιμετώπισης της αρτηριοσκλήρωσης.

ПАРАРТНМА

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 Λιποδιαλύτες-Υδατοδιαλύτες βιταμίνες.		
ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	ΡΟΛΟΣ
A	Στο γάλα, αυγά, συκώτι, πράσινα λαχανικά, καρότα, σπανάκι, βερίκοκα.	Καλή κατάσταση όρασης και δέρματος.
D	Κυρίως σε ζωικές τροφές: ψάρια, αυγό, γάλα, συκώτι, βούτυρο.	Συνεργάζεται με το ασβέστιο και το φώσφορο και βοηθά στην καλή κατάσταση των οστών.
E	Φυτικά έλαια, μαργαρίνη, αυγά, δημητριακά.	Βοηθά στην καλή κατάσταση των κυτταρικών μεμβρανών, έχει αντιοξειδωτική δράση.
K	Στα πράσινα λαχανικά, ντομάτες, αυγό, συκώτι αλλά παράγεται και στο έντερο από μικρο-օργανισμούς.	Βοηθά στην πήξη του αίματος.
C	Στα περισσότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά όπως: εσπεριδοειδή, ντομάτα, λάχανο, πιπεριά, ακτινίδιο, φράουλα, ροδάκινο.	Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου, ασβεστίου και φωσφόρου, έχει αντιοξειδωτική δράση.
B₁	Δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηροί καρποί, χοιρινό.	Βοηθά στο μεταβολισμό των υδατανθράκων.
B₂	Γάλα, γαλακτοκομικά, συκώτι, αυγό, πράσινα λαχανικά, όπως μανιτάρια, σπαράγγια, μπρόκολο.	Βοηθά στην καλή κατάσταση νευρικού και μυϊκού συστήματος. Καταστρέφεται εύκολα στο φως.
B₃	Όλα τα πρωτεΐνικά τρόφιμα όπως κρέας, γάλα, αυγά, πουλερικά, ψάρια.	Συμμετέχει στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών με σκοπό την απελευθέρωση ενέργειας στο κύτταρο.

B₆	Kρέας, ψάρια, πουλερικά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πατάτες, όσπρια, δημητριακά.	Βοηθά στο μεταβολισμό των πρωτεΐνών και στη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης.
B₁₂	Βρίσκεται μόνο σε ζωικές τροφές (κυρίως στα εντόσθια).	Παίζει μεγάλο ρόλο στην αιμοποίηση.
Βιοτίνη	Τυρί, γάλα, κρόκος αυγού, ξηροί καρποί, μπανάνα, αλλά συντίθεται και από μικροοργανισμούς στο έντερο.	Ρυθμίζει το μεταβολισμό των λιπών και συμβάλλει στην απέλευθέρωση ενέργειας στα κύτταρα.
Παντοθενικό οξύ	Ανγά, συκώτι, κρέας, γάλα.	Παίρνει μέρος στο μεταβολισμό λιπών και υδατανθράκων.
Φυλλικό οξύ	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, εσπεριδοειδή, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης.	Συμμετέχει στον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, στη σύνθεση των πρωτεΐνών και βοηθά στην καλή κατάσταση του νευρικού συστήματος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 Τα σημαντικότερα ανόργανα στοιχεία

A. ΜΕΤΑΛΛΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΡΟΛΟΣ	ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ
Ασβέστιο	Βρίσκεται κυρίως στα οστά και στα δόντια (90%). Βοηθά στην πήξη του αίματος, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και συμμετέχει στη ρύθμιση του μεταβολισμού.	Γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια, αυγά και κάποια πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι.
Φώσφορος	Είναι συστατικό των οστών και των δοντιών γιατί συνεργάζεται με το ασβέστιο. Είναι δομικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών.	Πολλά τρόφιμα, κυρίως ζωικά, είναι πλούσια σε φώσφορο όπως: κρέας, ψάρια, αυγό, γαλακτοκομικά προϊόντα, ξηροί καρποί.
Μαγνήσιο	Βρίσκεται στα οστά με το ασβέστιο και το φώσφορο αλλά σε μικρή ποσότητα. Ενεργοποιεί ορισμένα ένζυμα.	Σε πολλά πράσινα λαχανικά και σε ξηρούς καρπούς, σύκα, κακάο, καφές, τσάι, θαλασσινά, δημητριακά ολικής άλεσης.
Νάτριο	Ρυθμιστής των υγρών του σώματος, κυρίως των εξω-κυτταρικών.	Τα περισσότερα τρόφιμα είναι πλούσια σε νάτριο, αλλά προστίθεται και στη δίαιτα με το χλωριούχο νάτριο (αλάτι).
Κάλιο	Ρυθμιστής των ενδοκυτταρικών υγρών. Βοηθά στην καλή λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος.	Όλα τα φρέσκα τρόφιμα είναι καλές πηγές καλίου.
B. ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ		
Σίδηρος	Βοηθά στη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς και βοηθά στο σχηματισμό της αιμοσφαιρίνης (συστατικό του αίματος).	Συκώτι, εντόσθια, όσπρια (κυρίως οι φακές), κρέας, σπανάκι, σύκα.
Ιόδιο	Είναι απαραίτητο για τη σύνθεση των ορμονών του θυρεοειδούς αδένα.	Ψάρια, θαλασσινά, ιωδιούχο αλάτι.

Φθόριο	Βοηθά στην καλή κατάσταση των δοντιών.	Στο πόσιμο νερό.
Σελήνιο	Αποτελεί σημαντικό αντιοξειδωτικό στοιχείο. Συνεργάζεται με τη βιταμίνη E.	Στα οστρακόδερμα, κρέας, λαχανικά και δημητριακά.
Ψευδάργυρος	Συμμετέχει στη δομή κάποιων ενζύμων, που εμπλέκονται στο μεταβολισμό της ενέργειας.	Κυρίως σε πρωτεΐνικά τρόφιμα. Ιδιαίτερα καλές πηγές είναι τα θαλασσινά, τα εντόσθια, τα μανιτάρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3 Συντούμενη ημερήσια πρόσσληψη βιταμινών στα διάφορα ογκάδα της ζωής

Ηλικία	A μg	E mg	K μg	D μg	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₃ mg	C mg	B ₆ mg	B ₁₂ μg	Φυδλικό οξύ μg	Πανοθετικό οξύ mg	Βιοτίνη μg
0-6 μηνών	375	3	5	5	0,2	0,3	2	30	0,1	0,4	65	1,7	5
6 μηνών -1 έτους	375	4	10	5	0,3	0,4	4	35	0,3	0,5	80	1,8	6
1-3 ετών	400	6	15	5	0,5	0,5	6	40	0,5	0,9	150	2	8
4 - 6 ετών	500	7	20	5	0,6	0,6	8	45	0,6	1,2	200	3	12
7-10 ετών	700	7	30	5	0,9	0,9	12	45	1,0	1,8	300	4	20
Άνδρες: 11-14 ετών	1000	10	45	5	0,9	1,3	16	50	1,0	1,8	300	4	20
15-18 ετών	1000	10	65	5	1,2	1,3	16	60	1,3	2,4	400	5	25
19 - 50 ετών	1000	10	80	5	1,2	1,3	16	60	1,3	2,4	400	5	30
51+	1000	10	80	10>	1,2	1,3	16	60	1,7	2,4	400	5	30
Γυναίκες: 11-14 ετών	800	8	45	5	0,9	1,0	12	50	1,0	1,0	300	4	20
15 -18 ετών	800	8	55	5	1,0	1,1	14	60	1,2	2,4	400	5	25
19-50 ετών	800	8	65	5	1,1	1,1	14	60	1,2	2,4	400	5	30
51+	800	8	65	10>	1,1	1,1	14	60	1,5	2,4	400	5	30
ΕΓΚΥΟΙ	800	10	65	5	1,4	1,4	18	70	1,9	2,6	600	6	30
ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ	1300	12	65	5	1,5	1,6	17	95	2,0	2,8	500	7	35

Πηγή: Krause's Food, nutrition, and, diet therapy, (p.334-335).

ΠΙΝΑΚΑΣ 4 Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ανόργανων στοιχείων στα διάφορα οπάδια της ζωής

Ηλικία	Ιάδιο mg	Σιδηρος mg	Ψευδόργυρος mg	Σελήνιο mg	Ασβέστιο mg	Φωσφορος mg	Μαγνήσιο mg	Φθόριο mg
0-6 μηνών	40	6	5	10	210	100	30	0,01
6 μηνών -1 έτους	50	10	5	15	270	275	75	0,5
1- 3 ετών	70	10	10	20	500	460	80	0,7
4-6 ετών	90	10	10	20	800	500	130	1
7-10 ετών	120	10	10	30	1300	1250	240	2
Άνδρες: 11-14 ετών	150	12	15	40	1300	1250	240	2
15-18 ετών	150	12	15	50	1300	1250	410	3
19- 50 ετών	150	10	15	70	1000	700	420	4
51+	150	10	15	70	1200	700	420	4
Γυναίκες: 11-14 ετών	150	15	12	45	1300	1250	240	2
15-18 ετών	150	15	12	50	1300	1250	360	3
19-50 ετών	150	15	12	55	1000	700	320	3
51+	150	10	12	55	1200	700	320	3
ΕΓΚΥΟΙ	175	30	15	65	1300	700	360	3
ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ	200	15	19	75	1300	700	320	3

Πηγή: Krause's Food,nutrition, and diet therapy,(p.334-335).

ΠΙΝΑΚΑΣ 5 Επιθυμητό βάρος

Άνδρες				Γυναίκες			
Ύψος (cm)	Μικρός Σκελετός (Kg)	Μεσαίος Σκελετός (Kg)	Μεγάλος Σκελετός (Kg)	Ύψος (cm)	Μικρός Σκελετός (Kg)	Μεσαίος Σκελετός (Kg)	Μεγάλος Σκελετός (Kg)
157,5	58,2-60,9	59,4-64,1	62,7-68,2	147,5	46,4-50,5	49,5-55,0	53,6-59,5
160	59,1-61,8	60,5-65,0	63,6-69,5	150	46,8-51,4	50,5-55,9	54,5-60,9
162,5	60,0-62,7	61,4-65,9	64,5-70,9	152,5	47,3-52,3	51,4-57,3	55,5-62,3
165	60,9-63,7	62,3-67,3	65,5-72,7	155	48,2-53,6	52,3-58,6	56,8-63,6
167,5	61,8-64,5	63,2-68,6	66,4-74,5	157,5	49,1-55,0	53,6-60,0	58,2-65,0
170	62,7-65,9	64,5-70,0	67,7-76,4	160	50,5-56,4	55,0-61,4	59,5-66,8
173	63,6-67,3	65,9-71,4	69,1-78,2	162,5	51,8-57,7	56,4-62,7	60,9-68,6
175	64,5-68,6	67,3-72,7	70,5-80,0	165	53,2-59,1	57,7-64,1	62,3-70,5
178	65,4-70,0	68,6-74,1	71,8-81,8	167,5	54,5-60,5	59,1-65,5	63,6-72,3
180	66,4-71,4	70,0-75,5	73,2-83,6	170	55,9-61,8	60,5-66,8	65,0-74,1
183	67,7-72,7	71,4-77,3	74,5-85,6	173	57,3-63,2	61,8-68,2	66,4-75,9
185,5	69,1-74,5	72,4-79,1	76,4-87,3	175	58,6-64,5	63,2-69,5	67,7-77,3
188	70,5-76,4	74,5-80,9	78,2-89,5	178	60,0-65,9	64,5-70,9	69,1-78,6
190,5	71,8-78,2	75,9-82,7	80,0-91,8	180	61,4-67,3	65,9-72,3	70,5-80,1
193	73,6-80,0	77,7-85,0	82,3-94,1	183	62,3-68,6	67,3-73,6	71,8-81,4

ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΣΚΕΛΕΤΟΥ

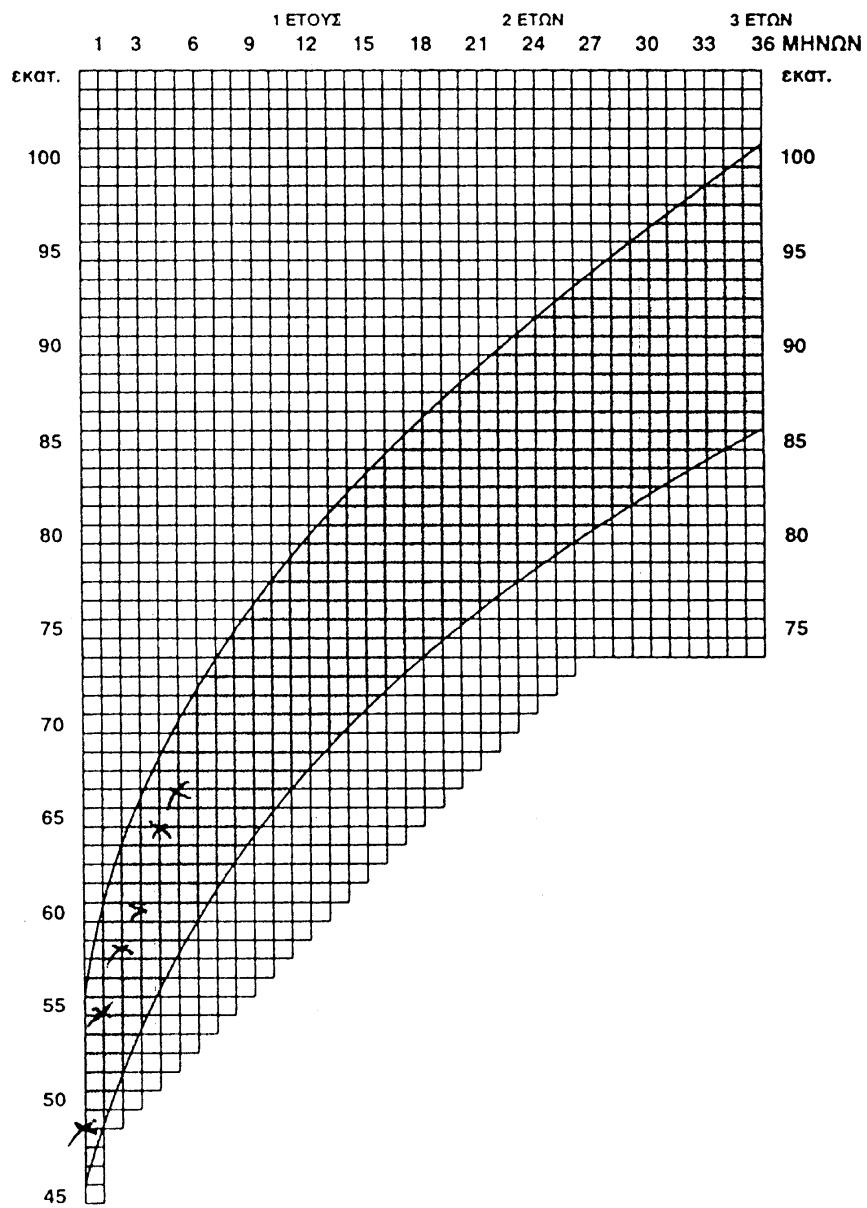
Σύμφωνα με τους παραπάνω πίνακες ύψους-βάρους, το επιθυμητό βάρος σχετίζεται άμεσα με το μέγεθος του σκελετού, το οποίο μπορεί να είναι μικρό, μεσαίο ή μεγάλο. Το μέγεθος του σκελετού (r) μπορεί να υπολογιστεί χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο τύπο:

$$r = \frac{\text{ύψος (cm)}}{\text{περίμετρος καρπού (cm)}}$$

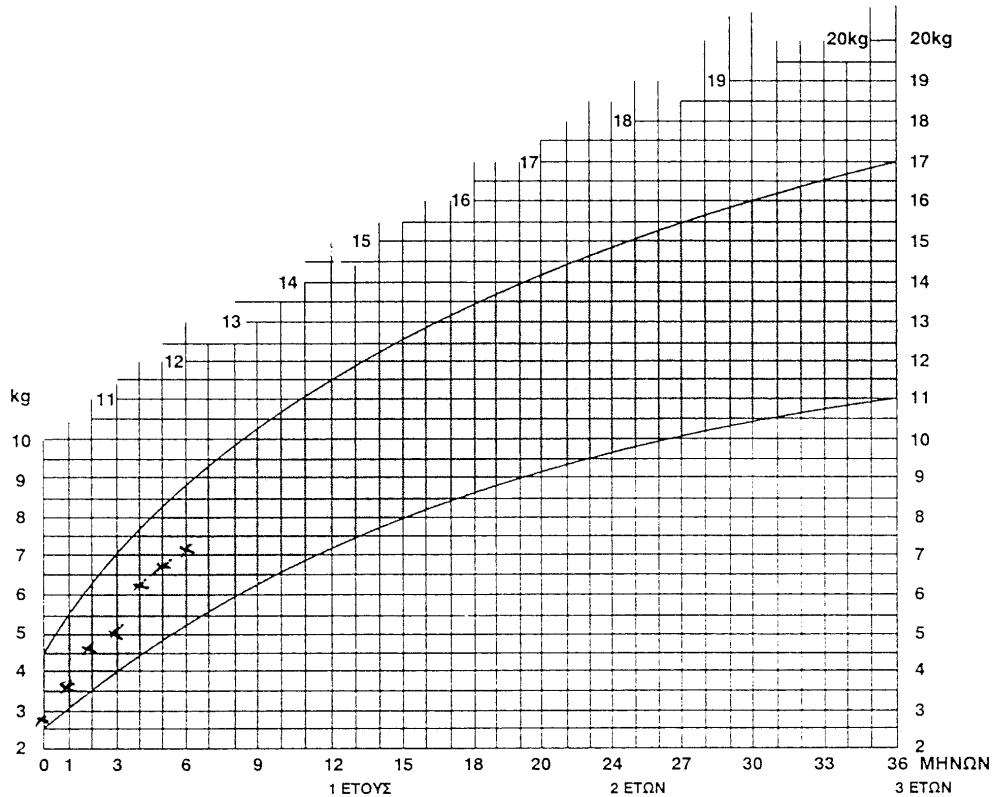
Μέγεθος σκελετού	Άνδρες	Γυναίκες
Μικρό	$r > 10,4$	$r > 11$
Μεσαίο	$r = 9,6 - 10,4$	$r = 10,1 - 11$
Μεγάλο	$r < 9,6$	$r < 10,1$

ΕΘΝΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

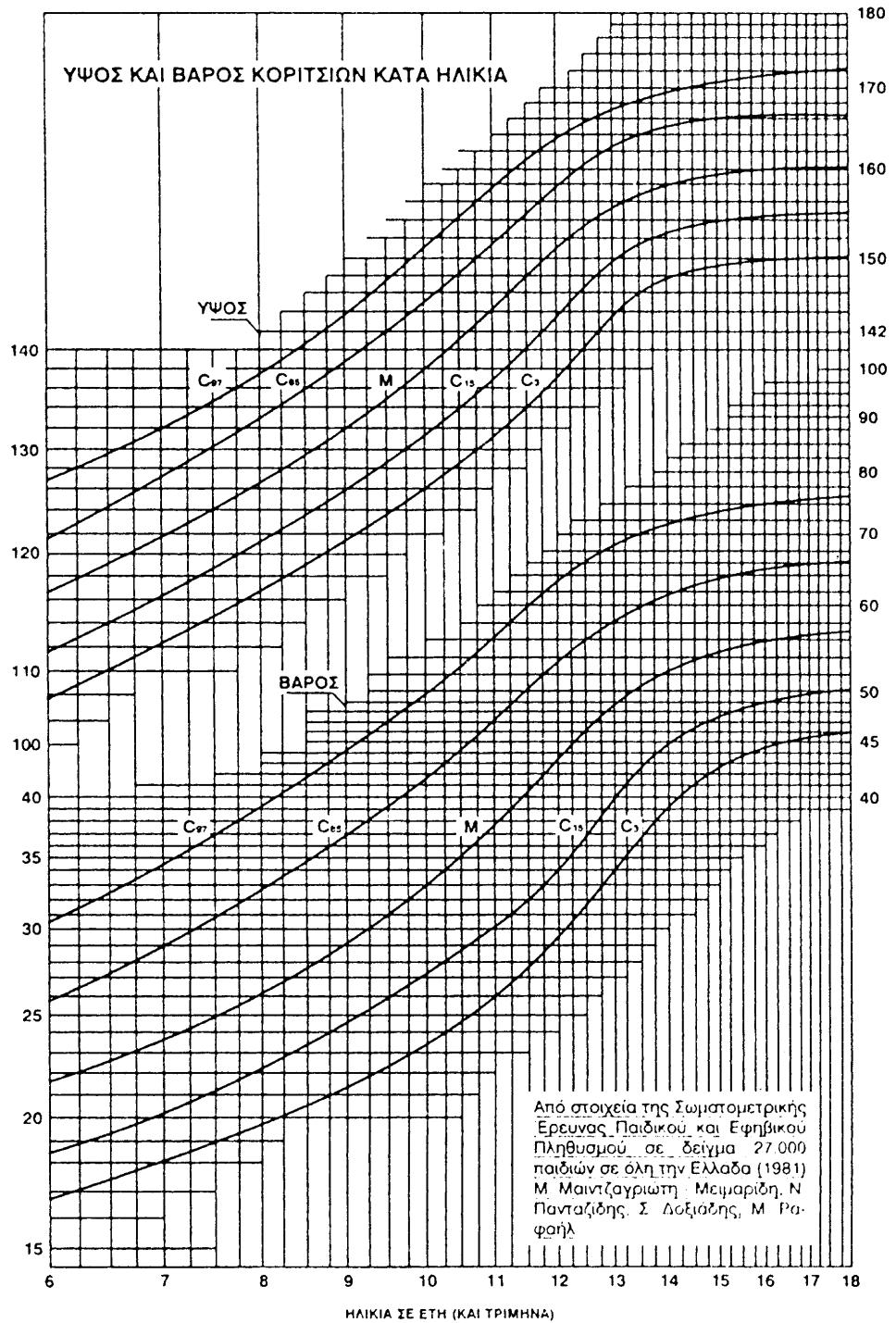
Καμπύλη αύξησης ύψους 0-3 ετών



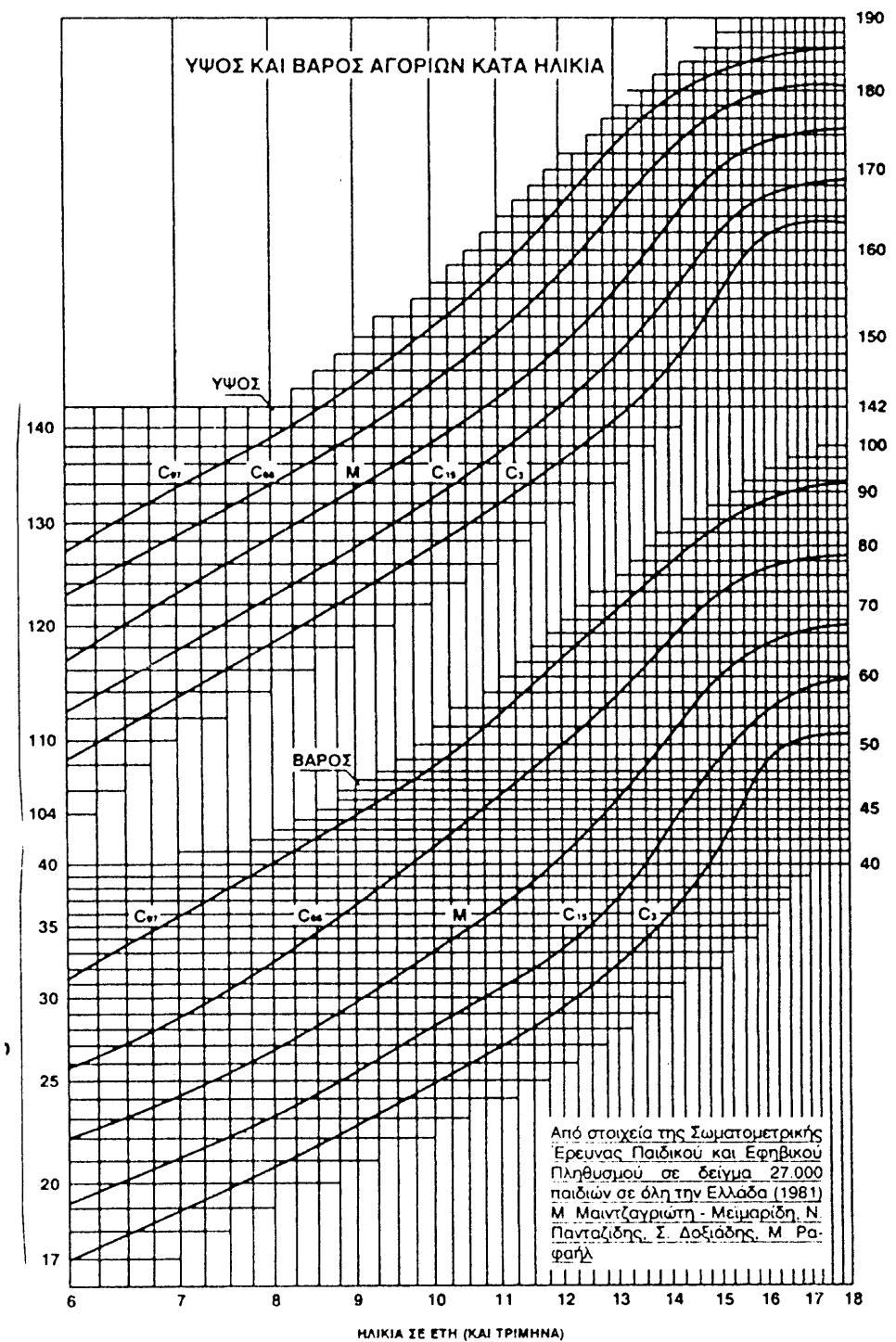
Καμπύλη αύξησης βάρους 0-3 ετών



Υψος και Βάρος κοριτσιών 6-18 ετών



Υψος και Βάρος αγοριών 6-18 ετών



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Όταν κάποιος ακολουθεί ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους, δε χρειάζεται να αποκλείσει από τη διατροφή του τη ζάχαρη ή το λίπος. Αρκεί να τα καταναλώνει με μέτρο. Μπορεί να παρασκευάσει γλυκά ή φαγητά προσθέτοντας λιγότερη ζάχαρη ή λίπος και άρα με λιγότερες θερμίδες. Παρακάτω δίνονται ενδεικτικά κάποιες συνταγές που μπορούν να παρασκευαστούν εύκολα, γρήγορα και υγιεινά!

☞ Μπανάνες με άρωμα πορτοκαλιού

Θερμίδες 200

ΥΛΙΚΑ :

- μια μπανάνα μεγάλη
- 1 κουταλιά σούπας μαρμελάδα πορτοκάλι
- χυμός λεμονιού
- 1/2 κουταλάκι κονιάκ ή ρούμι
- λίγη κανέλα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ :

- Ξεφλουδίζετε την μπανάνα και τη βάζετε σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο
- Την περιχύνετε με το χυμό λεμονιού και την μαρμελάδα
- Πασπαλίζετε με κανέλα και περιχύνετε με το κονιάκ
- Ψήνετε στους 200 βαθμούς για 20' αφού κλείσετε καλά το αλουμινόχαρτο.

☞ Γλυκό με γιαούρτι και ζελέ

Θερμίδες/Κομμάτι:59

ΥΛΙΚΑ : - 2 κουτιά ζελέ

- 2 κεσέδες γιαούρτι (0% λιπαρά) περίπου 500 γρ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ :

- Ετοιμάστε το ζελέ σύμφωνα με τις οδηγίες και αφήστε το μίγμα να κρυώσει
- Ρίχνετε το γιαούρτι και ανακατεύεται μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα
- Βάζετε το μίγμα σε φόρμα και στο ψυγείο για 12 ώρες
- Γαρνίζετε με φρούτα

☞ Πίτσα άπαχη

Θεομίδες/Κομμάτι:155

ΥΛΙΚΑ : Για τη ζύμη : - 1 φλιτζάνι αλεύρι

- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 1/2 φλιτζάνι χλιαρό νερό
- 2-3- κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- λίγο αλάτι

Για τη γέμιση : - 8 φέτες τυρί για τοστ (ή 250 γρ. μοτσαρέλα)

- 3 φρέσκιες ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 ψιλοκομμένη πιπεριά
- 1/2 φλιτζάνι μανιτάρια
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ :

- Ανακατεύετε το αλεύρι με τη μαγιά
- Προσθέτετε το λάδι, το νερό, το αλάτι και ανακατεύετε
- Αφήνετε τη ζύμη να φουσκώσει
- Απλώνετε τη ζύμη σε ένα ταψί με λεπτό πάτο
- Προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά πάνω στη ζύμη
- Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 30 '

ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α

Αερόβιος οργανισμός: Ο οργανισμός εκείνος που ζει και αναπτύσσεται μόνο με την παρουσία οξυγόνου στο περιβάλλον.

Ακόρεστα λίπη: Αποτελούν τα λιπαρά οξέα που περιέχουν διπλούς δεσμούς στην ανθρακική τους αλυσίδα.

Αμηνόρροια: Η έλλειψη ή η διακοπή της περιοδικής απώλειας αίματος από τη μήτρα στη γυναίκα.

Άμυνα του οργανισμού: Το σύνολο των εργασιών με τις οποίες ο οργανισμός αντιμετωπίζει την είσοδο ξένων παραγόντων, είτε ζωντανών (π.χ. μικρόβια) είτε μη (π.χ. τοξικές ουσίες)

Αναβολισμός: Η σύνθεση από απλούστερες χημικές ουσίες πιο πολύπλοκων μορίων. Αποτελεί μια από τις φάσεις του μεταβολισμού.

Αναφυλαξία: Η παθολογικό χαρακτήρα αντίδραση του οργανισμού σε μια ουσία, στην οποία εμφανίζει υπερευασθησία. Μορφή αλλεργικής αντίδρασης.

Αντιοξειδωτικές ουσίες: Ουσίες που εμποδίζουν την οξείδωση διαφόρων συστατικών ή στοιχείων του κυττάρου.

Αποφλοιωμένα δημητριακά: Τα δημητριακά από τα οποία έχει αφαιρεθεί η φλούδα τους.

Ανξητική ορμόνη: Ορμόνη που εκκρίνεται από μια περιοχή του εγκεφάλου, την αδενοϋπόφυση και προωθεί την ανάπτυξη του σώματος.

Δ

Δικέφαλος μυς: Μυς του χεριού, ο οποίος συμμετέχει στην κίνηση του χεριού.

Δυσανεξία: Η δυσκολία στο να ανεχθεί κάποιος κάτι, π.χ. δυσανεξία του οργανισμού στη λακτόζη.

Δυσπεψία: Λειτουργική διαταραχή του στομάχου και του εντέρου, που εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της πέψης των τροφών με τη μορφή πόνων και άλλων εκδηλώσεων, χωρίς να υπάρχουν οργανικές τοπικές βλάψεις.

Ε

Εκχυμώσεις: Οι κηλίδες που δημιουργούνται από το σπάσιμο των αγγείων του αίματος, οι μελανιές, οι μώλωπες.

Εμμηνόπαυση: Η κατάσταση της γυναικας κατά την οποία παύει η περιοδική απώλεια αίματος από τη μήτρα. Συμβαίνει στην ώριμη γυναικα.

Ζ

Ζύμωση: Η διάσπαση οργανικών ουσιών με τη βοήθεια ενζύμων. Για παράδειγμα, κατά την αλκοολική ζύμωση η γλυκόζη μετατρέπεται σε αιθυλική αλκοόλη (κύριο συστατικό των οινοπνευματωδών ποτών) και διοξείδιο του άνθρακα.

Η

Ηλεκτρολύτες: Χημικές ενώσεις που, όταν διαλυθούν σε κάποιο διαλύτη (π.χ. νερό) διίστανται με τη διέλευση ηλεκτρικού φεύγματος στα στοιχεία από τα οποία αποτελούνται.

Ηλεκτρολυτικές αλλαγές: Άλλαγές στη συγκέντρωση των ηλεκτρολυτών.

Θ

Θερμίδα: Αποτελεί την ποσότητα ενέργειας που απαιτείται, για να ανέλθει η θερμοκρασία ενός κυβικού εκατοστού νερού από τους $14,5^{\circ}\text{C}$ στους $15,5^{\circ}\text{C}$.

Θερμιδική πρόσληψη: Το σύνολο των θερμίδων που προσλαμβάνεται από την τροφή.

Θνησιμότητα: Η αναλογία των θανάτων σε σχέση με τις γεννήσεις σε ένα χρονικό διάστημα και σε ένα δεδομένο σύνολο ατόμων, π.χ. περιορίστηκε στο ελάχιστο η θνησιμότητα της βρεφικής ηλικίας.

Ι

Ιός: Οργανισμός πολύ μικρότερος από τα μικρόβια και επομένως δε φαίνεται με γυμνό μάτι, ικανός να προκαλέσει διάφορες ασθένειες στον οργανισμό στον οποίο παρασιτεί.

Ισοδύναμο: Η ποσότητα ενός τροφίμου που έχει την ίδια περίπου περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά με την ποσότητα ενός άλλου τροφίμου που ανήκει στην ίδια ομάδα. Έτσι το ένα τρόφιμο μπορεί να αντικαταστήσει το άλλο στο καθημερινό διαιτολόγιο. π.χ. ένα ποτήρι γάλα «ισοδυναμεί» με 30gr τυρί.

Ιστός: Σύνολο κυττάρων, που έχουν την ίδια κατασκευή και κάνουν την ίδια λειτουργία.

Κ

Καισαρική: Εγχείρηση κατά την οποία κόβεται η μήτρα προκειμένου να αφαιρεθεί το παιδί. Γίνεται, όταν υπάρχει κίνδυνος τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί μέσω της φυσιολογικής οδού.

Καταβολισμός: Μια από τις φάσεις του μεταβολισμού, που καταλήγει στη διάσπαση πολύπλοκων χημικών ενώσεων σε απλούστερες.

Κοιλονυχία: Παραμόρφωση των νυχιών κατά την οποία η επιφάνειά τους γίνεται κοίλη.

Κορεσμένα λίπη: Λιπαρά οξέα που δεν περιέχουν κανένα διπλό δεσμό στην ανθρακική τους αλυσίδα. Το άτομο του άνθρακα έχει τέσσερις θέσεις, τις οποίες καλύπτουν διάφοροι υποκαταστάτες. Στα λιπαρά οξέα μια από αυτές τις θέσεις καλύπτει το γειτονικό άτομο του άνθρακα σχηματίζοντας την ανθρακική αλυσίδα. Όταν όλες οι υπόλοιπες θέσεις καλύπτονται από υδρογόνα, τότε έχουμε ένα κορεσμένο λιπαρό οξύ.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

λ

Λαγόνιο οστό: Το οστό που αποτελεί τα πλάγια μέρη της λεκάνης του ανθρώπινου σώματος.

μ

Μεταβολισμός: Ο κύκλος των χημικών μεταβολών, μετά την πέψη, μέσα στον οργανισμό για την αφομοίωση των τροφών, δηλαδή περιλαμβάνει τον αναβολισμό και τον καταβολισμό.

Μύκητες: Είδος μυονοκύτταρου παρασιτικού φυτού.

Ο

Οίδημα: Παθολογική εξόγκωση κάποιου μέρους του σώματος, πρόχειρο.

Οστική πυκνότητα: Η συγκέντρωση, η συμπύκνωση των συστατικών του οστού στον ελάχιστο χώρο.

Ορμόνη: Ουσία που εκκρίνεται από τους ενδοκρινείς αδένες, διοχετεύεται στο αίμα και επηρεάζει ορισμένες λειτουργίες του οργανισμού.

π

Παρεντερική διατροφή: Η είσοδος των τροφών στον οργανισμό με άλλο τρόπο και όχι από το πεπτικό σύστημα (στόμα), όπως π.χ. με ένεση.

Πετέχειες: Αιμορραγίες που συμβαίνουν κάτω από την επιφάνεια του δέρματος.

Πέψη: Φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, κατά την οποία μετατρέπονται οι τροφές σε ουσίες χρήσιμες για τον οργανισμό.

Πλακούντας: Είναι το δργανό εκείνο που συνδέει το έμβρυο με το σώμα της μητέρας κατά την περίοδο της κύησης. Μέσω του πλακούντα το έμβρυο παίρνει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες από το αίμα της μητέρας και αποβάλλει τις άχροντες ουσίες.

Προϊόντα οιλικής αλέσεως ή πλήρη: Τα προϊόντα τα οποία δεν έχουν υποστεί επεξεργασία, διατηρούν τη φλούδα τους και επομένως έχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες.

Προσδόκιμο επιβίωσης: Η μέση χρονική περίοδος επιβίωσης.

Πρωτόγαλα: Το πρώτο γάλα που βγαίνει από το στήθος της γυναίκας μετά τη γέννα.

ρ

Ραχίτιδα: Πάθηση του σκελετού που εμφανίζεται στην παιδική ηλικία και χαρακτηρίζεται από παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης και των μελών.

σ

Σιδηροπενική αναιμία: Η ελάττωση της ποσότητας του σιδήρου στα ερυθρά αιμοσφαίρια. Ο σίδηρος επιτρέπει τη μεταφορά του οξυγόνου από τα ερυθρά αιμοσφαίρια.

Σωματότυπος: Το σχήμα και η μορφή του ανθρώπινου σώματος. Διακρίνονται τρεις διαφορετικοί σωματικοί τύποι, ο στρογγυλός, ο παχύς, ο μυώδης και ο αδύνατος λεπτός τύπος.

Τ

Ταχυκαρδία: Η αύξηση των παλμών της καρδιάς πέρα από το φυσιολογικό.

Τερατογένεση: Η γένεση τέρατος, η δημιουργία ενός οργανισμού με μορφολογικές και λειτουργικές ανωμαλίες σε σύγκριση με το φυσιολογικό τύπο των αντιπροσώπων του ίδιου είδους.

Τοξικές ουσίες: Ουσίες που έχουν δηλητηριώδη επίδραση στον οργανισμό.

Τοξίνη: Ουσία δηλητηριώδης για τον οργανισμό και μπορεί να προέρχεται από ζωικό, φυτικό οργανισμό ακόμη και από μικρόβια.

Τρικέφαλος μυς: Μυς του χεριού, ο οποίος συμβάλλει στην έκταση του χεριού. Βρίσκεται στο πίσω μέρος του βραχιόνιου οστού.

Υ

Υδρόβιος οργανισμός: Οργανισμός που ζει και αναπτύσσεται στο νερό.

Υδρόσφαιρα: Το υδάτινο στρώμα (π.χ. ποταμοί, λίμνες, θάλασσες) που περιβάλλει τη γήινη σφαίρα. Καταβάλλει τα 2/3 της επιφάνειας.

Υπερλιπιδαιμία: Η αύξηση του ποσού των λιπιδίων στο αίμα πέρα από το φυσιολογικό όριο.

Υπογλυκαιμία: Η ελάττωση της γλυκόζης στο αίμα κάτω από το φυσιολογικό.

Υψηλής θρεπτικής αξίας τρόφιμα: Τρόφιμα τα οποία περιέχουν και προσφέρουν στον οργανισμό αρκετά θρεπτικά συστατικά.

Φ

Φλεγμονή: Ο ερεθισμός ενός ιστού του σώματος που προκαλεί κοκκίνισμα, θερμότητα και πόνο.

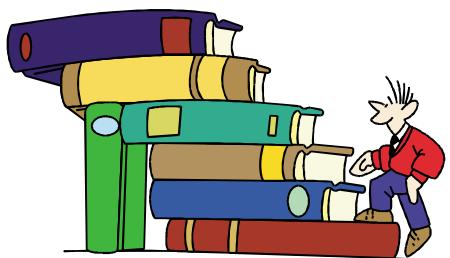
Χ

Χοληστερόλη: Ουσία που ανήκει στην κατηγορία των λιπιδίων. Αποτελεί κύριο συστατικό των μεμβρανών των ζωικών κυττάρων, ενώ παράγεται και από τον ανθρώπινο οργανισμό και πιο συγκεκριμένα από τη χολή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Abraham S. - Llewellyn -Jones D., «Η αλήθεια για τις διαταραχές της διατροφής» (Μετάφραση Ε. Ταμβάκη), Εκδόσεις Χατζηνικολή , 1990
2. Anne Grant, Susan DeHoog "Nutrition assessment, support and management" 5th edition
3. Apfeldorfer G., «Ανορεξία, Βουλιμία, Παχυσαρκία», Εκδόσεις Τραύλος - Κωσταράκη, 1997
4. Bonnie S., Worthington – Roberts, Sue Rodwell Williams "Nutrition throughout the life cycle", 3rd edition, Mosby – Year Book 1996
5. Ca Μ' ενδιαφέρει, 1994, 6, Ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα στην έγκυο και στο παιδί, 11-12, Νέα γενιά που δεν καπνίζει, 12-13, Παθητικό κάπνισμα: έγκλημα από ... σπόντα, 14-15
6. Ca Μ' ενδιαφέρει, 1999, 8, No smoking, 10-11, Τι είναι οι αντιοδειδωτικές ουσίες, 18-19
7. Ca Μ' ενδιαφέρει, No smoking, 1999, 9, 10-12
8. Ca Μ' ενδιαφέρει, Διατροφή, 1994, 8, 4-11, 13, 16-21, 24
9. Ca Μ' ενδιαφέρει, Διατροφή, 1994, 9, 8-11, 17, 27, 30-31
10. Ca Μ' ενδιαφέρει, Παθητικό Κάπνισμα, 1993, 3, 6-7, Διατροφή, 24-25, Παράρυθο στον κόσμο, 26-27
11. Ca Μ' ενδιαφέρει, Το κάπνισμα, 1994, 6, 6-7
12. Ca Μ' ενδιαφέρει, Υγεία και Διατροφή, 1999, 10, Ιανουάριος - Φεβρουάριος, 12-13
13. Cherie Calbom, Manreen Klane, Οδηγός θεραπευτικής και φυσικού χυμούς, 1999
14. Fairburn C. «Βουλιμία: Ξανακερδίστε τον έλεγχο», Εκδόσεις Πατάκη , 1999
15. Konopka Peter, Άθληση και Διατροφή, 1996
16. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott – Stump, "Krause's - Food, nutrition and diet therapy" 10th edition, W.B. Saunders Company, 2000
17. Nestle M. , «Διατροφή στην ιλινική πράξη», (Επίβλεψη Κατσιλάμπρος Ν.), Εκδόσεις Παρισιάνος, 1987
18. Renault S. «Η μεσογειακή διατροφή» , Εκδόσεις Τραύλος - Κωσταράκη, 1996
19. Wardlaw S. , "Perspectives in Nutrition", (4th edition) ,St. Louis Mosby, 1995
20. Whitney, Cataldo, Rolfs, "Understanding Normal and Clinical Nutrition", (5th edition), 1998
21. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor I. Katch. «Φυσιολογία της άσκησης» τόμος Ι και ΙΙ, 2η έκδοση Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης
22. Βελετζάς Δ. Τριάδη Δ. «Θέματα Διατροφής – Διαιτολογίας», Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων Αθήνα 1999
23. Γεωργούση, Κυριόπουλος, Μπεαζόγλου, Δίκτυα ολοκληρωμένης φροντίδας στην υγεία, 2000
24. Δ.Τριχόπουλος, Β. Καλαποθάκη, Ε. Πετρίδου «Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία», Αθήνα 2000 Ιατρικές Εκδόσεις ΖΗΤΑ

25. Διατροφή - Διαιτολογία, Καρδιοαγγειακά νοσήματα και διατροφή, 1990, 2(4), 237-246
26. Διατροφή - Διαιτολογία, Μελέτη και εκτίμηση της θρεπτικής καταστάσεως των αθλητών του ανδρικού τμήματος καλαθοσφαιρίσεως του Γ.Σ. «ΗΡΑΚΛΗΣ» Θεσσαλονίκης, 1991, 3(4), 226-230
27. Διατροφή - Διαιτολογία, Σωματικό βάρος και τερηδόνα στην παιδική ηλικία σε σχέση με τις διαιτητικές συνήθειές τους, 19890, 2 (4), 230, 233.
28. Ζαμπέλας Α., Γιαννακούλια Μ., Καλομοίρη Ν. «Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο της ζωής» Υ.Ε.Π.Θ. και Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Αθήνα 1999
29. Ζηλίδης Χ., Διατροφή και Δημόσια Υγεία
30. Ζηλίδης Χ., Τα Κέντρα Υγείας στη Β. Ελλάδα, 1995
31. Ιπποκράτης, «Διαιτητική - Θεραπευτική» (τόμοις 5, 6), Εκδόσεις Κάκτος, 1992
32. Κάσιμος Χ., Διατροφή: Υγιεινή ανάπτυξη και διαβίωση του ανθρώπου, Αθήνα 1988
33. Μ' ενδιαφέρει, Υγεία και Διατροφή, 1999, 9 Ιούλιος-Αύγουστος, 14-15
34. Μ' ενδιαφέρει, Υγεία και Διατροφή, 1999, 9 Μάρτιος-Απρίλιος, 13
35. Παπανικολάου Γ., «Σύγχρονη διατροφή και Διαιτολογία», Αθήνα 1993
36. Τριχόπουλος, Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία
37. Χημεία τροφίμων, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο θεσσαλονίκης, 1999



Ενέργεια 2.3.2. «Ανάπτυξη των Τ.Ε.Ε. και Σ.Ε.Κ.»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ:

Σταμάτης Αλαχιώτης

Καθηγητής Γενετικής Πανεπιστημίου Πατρών

Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

«Βιβλία Τ.Ε.Ε.»

- Επιστημονικός Υπεύθυνος του Έργου:

Γεώργιος Βούτσινος

Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

- Υπεύθυνη του Τομέα Αισθητικής - Κομμωτικής

Μαρίνου - Βελεντζά Αγγελική

Μόνιμη Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο