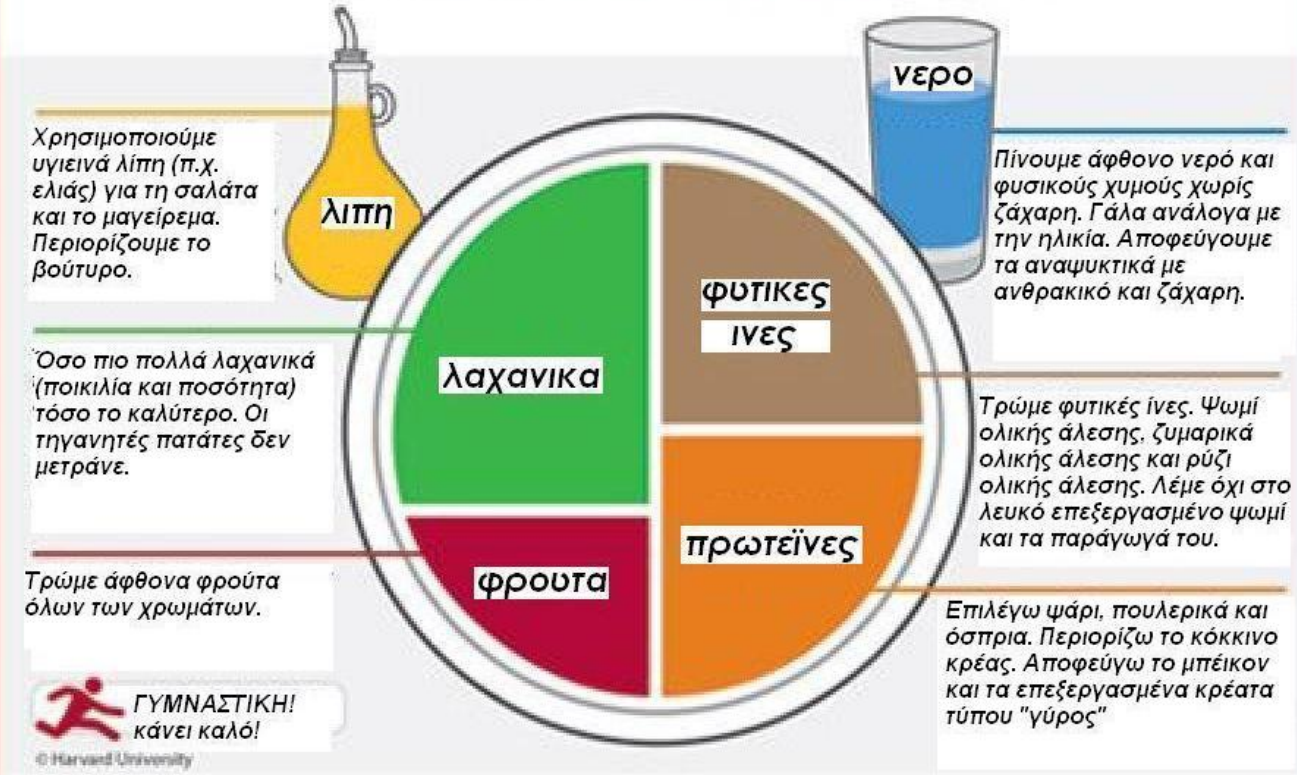
ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Harvard School of Public Health
Harvard University
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Το πρόγραμμα “ΤΟΝ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ”
υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2011-12
στο 2ο Γυμνάσιο Γρεβενών
με μαθητές της Α΄ τάξης.
Υπεύθυνος Καθηγητής: Θεοδοσίου Μαριάννα

Γρεβενά 22/05/2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μύθοι για την υγιεινή διατροφή …….…… σελ 2
Η τέχνη της γεύσης …….…… σελ 3
Το ουράνιο τόξο της υγείας ……..……... σελ 5
Ενεργειακό μενού ……..…..... σελ 7
Οι τροφές που θα μας κάνουν πιο κεφάτους ……..……..….. σελ 8
Υγιεινή διατροφή για παιδιά ……..…….. σελ13
Το μενού των ελλήνων μαθητών ……..……..… σελ16
Διατροφή και εγκυμοσύνη ……. Σελ19
Πώς οι παθήσεις των δοντιών βάπτουν την καρδιά ……... σελ28
Μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ……...σελ31
Οδηγός διατροφής σε εικόνες ……... σελ32
Συμπληρωματικό υλικό (έντυπο)…….. σελ 35

Μύθοι για την υγιεινή διατροφή

Οι διατροφικοί μύθοι κυκλοφορούν από στόμα σε στόμα και γιγαντώνονται.
Η αναπαραγωγή μιας επιστημονικής είδησης η οποία δημοσιεύθηκε στον Τύπο εμπλουτίζεται με λίγη «σάλτσα» και καταλήγει να αποτελεί θέσφατο. Τόσο που, αν επιχειρήσει κανείς να αποκαταστήσει την αλήθεια, θα αντιμετωπιστεί ως... γραφικός. Δεν θα πειστεί εύκολα κάποιος ότι η σύσταση των διαιτολόγων για κατανάλωση 8-10 ποτηριών νερού ημερησίως δεν αφορά όλους τους ανθρώπους.

Πρέπει να πίνουμε 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως

Η ΑΛΗΘΕΙΑ: Η κατανάλωση νερού εξαρτάται από τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Αν κάποιος εργάζεται κάτω από τον καυτό ήλιο ή αθλείται, πρέπει να πίνει πολύ νερό. Μικρότερη ποσότητα χρειάζεται ένας άνθρωπος που καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φρούτων και λαχανικών ή σούπες. Ως πρόσφατα η σύσταση των διαιτολόγων αφορούσε κατανάλωση τουλάχιστον οκτώ ποτηριών νερού ημερησίως. Το 2008 όμως οι επιστήμονες Dan Negoianu και Stanley Goldfarb σε δημοσίευσή τους στο επιστημονικό έντυπο «Journal of the American Society of Nephrology» κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι «δεν υπάρχει καθαρή ένδειξη για τα οφέλη της κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων νερού».

Υπάρχουν τροφές που «καίνε» το λίπος (όπως ανανάς, λεμόνι κτλ.)

Η ΑΛΗΘΕΙΑ: Δεν υπάρχουν τροφές που παχαίνουν ή αδυνατίζουν. Για να χάσει ένας υπέρβαρος κιλά θα πρέπει οι θερμίδες που καταναλώνει να είναι λιγότερες από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός του.

Ἡ τέχνη τῆς γεύσης

Τό συνάντησα σέ διαφημιστικό μ' αὐτή τή μορφή: «The art of tasting».

Στάθηκα μπροστά στόν τίτλο καί τόν μετέφρασα, σύμφωνα μέ τά λίγα ἀγγλικά πού ξέρω: «Ἡ τέχνη τῆς γεύσης». Λογοπαίζω μέ τόν τίτλο: Σημαίνει «δημιουργῶ γεύσεις»; ἤ «ξέρω νά γεύομαι»; ἤ «ἡ γεύση εἶναι τέχνη»; Ἄς ξεκινήσουμε ἀπό τήν τρίτη σημασία.

Πράγματι, ἡ γεύση εἶναι μιά ἀληθινή τέχνη. Ἡ αἴσθηση τῆς γεύσης εἶναι μιά ἀξιοθαύμαστη λειτουργία, πού πολύ σοφά ἔχει τοποθετηθεῖ πάνω στή γλώσσα μας. Φαίνεται στ' ἀλήθεια ἀπίστευτο πῶς μπορεῖ ἕνας τόσο πολύπλοκος μηχανισμός, ὅπως αὐτός τῆς λειτουργίας τῆς γεύσης, νά ἐξαρτᾶται κυρίως ἀπό 3060 κύτταρα, μέ τέχνη τοποθετημένα στήν ἐπιφάνεια τῆς γλώσσας μας. Κι αὐτά εἶναι οἱ γευστικοί κάλυκες. Βρίσκονται στοιχημένοι σέ σχηματισμό λάμδα, γιά νά «παγιδεύουν» τή γεύση. Πρόκειται γιά 1012 ἐπάρματαχαρακώματα, πού περικυκλώνονται ἀπό μία τάφρο καί ἀποτελοῦν τό **γευστικό λάμδα**. Λέγονται «περιχαρακωμένες θηλές», καί μαζί μέ τίς τριχοειδεῖς καί τίς μυκητοειδεῖς θηλές ἀποτελοῦν τόν ἐξειδικευμένο βλεννογόνο τῆς γλώσσας. Σ' αὐτόν συναντοῦμε πλῆθος ἀπό ἀπολήξεις ὀπτικῶν σωματίων, πού ἐπεξεργάζονται τήν ὑφή τῶν τροφῶν καί πληροφοροῦν τόν ἐγκέφαλό μας γιά τή συγκεκριμένη γεύση.

Μπορεῖς ἄραγε νά καταμετρήσεις τήν ποσότητα τῶν γευστικῶν ἐρεθισμάτων; Τήν ἱκανότητα διάκρισης τῶν εἰδῶν; Τή δυνατότητα μνήμης, τόσο ἰσχυρῆς, ὥστε νά προτιμᾶται ἕνα γευστικό ἐρέθισμα ἀπό τόν ὀργανισμό, ὅσο χρονικό διάστημα κι ἄν ἔχει περάσει; Εἶναι, λοιπόν, τέχνη ἡ λειτουργία τῆς γεύσης, ὅπου παίζει ρόλο καί ἡ προσωπική κρίση καί γνώση. Τολμῶ ὅμως νά τή χαρακτηρίσω θεοδίδακτη τέχνη, πού μᾶς χαρίστηκε γιά τήν ἀσφάλεια ἀλλά καί τήν ἱκανοποίησή μας.

Ἄν, λοιπόν, πᾶμε στή δεύτερη σημασία τοῦ τίτλου μας «ξέρω νά γεύομαι», βάζουμε πιά τήν προσωπική ἐπιλογή στά γευστικά ἐρεθίσματα. Μιά ὑγιής γλώσσα ἀπορρίπτει τό βλαπτικό ἐρέθισμα πρίν αὐτό καταστρέψει τόν ὀργανισμό. Μιά καθαρή γλώσσα γίνεται πιό εὐαίσθητη στίς διάφορες γεύσεις καί ἀποτελεῖ ἕναν καλό φρουρό γιά μιά σωστή διατροφή. Ἡ γλώσσα πού δέν ἔχει κάποιο τραῦμα ἤ ἔγκαυμα ἔχει ἀντικειμενική γεύση καί συμβάλλει στή σωστή προσωπική ἐπιλογή. Χρειάζονται, λοιπόν, κάποιες προϋποθέσεις ἁπλές ἤ καί σύνθετες κάποιες φορές, γιά νά γίνει ἡ τέχνη χρήσιμη καί νά εἶναι ἕνας καλός σύμβουλος καί ὁδηγός.

Ἔτσι ὁ ἀνθρώπινος νοῦς, πολυμήχανος καί εὑρεσιτέχνης, δημιούργησε γεύσεις... κι αὐτό τό ὀνόμασε «the art of tasting». Καί ἡ διαφήμιση συνεχίζεται καί μ' ὅλλους τίτλους: Ἔβαλε στόχο ὑψηλό μέ τό ὄνομα «Everest». Ὅρισε τόπο συνάντησης μέ τό ὄνομα «Corner». Ὑποσχέθηκε ἐπικαιρότητα μέ τόν τίτλο «All fresh», ἀλλά καί χρυσή ἐπιτυχία διαφημίζοντας «Golden». Προσείλκυσε τούς πελάτες του μέ τόν τίτλο «Γι' αὐτούς πού ξέρουν». Τούς κάλεσε μέ μιά οἰκειότητα στόν «Γιώτη» ἤ στόν «Θεῖο Βάνια», γιά νά τούς προτείνει «ποιότητα πού ξεχωρίζει» καί νά τούς δελεάσει μέ «γεύση πού προκαλεῖ». Καί οἱ διαφημιστικοί τίτλοι συνεχίζονται κάπως ἔτσι: Ἐσύ πού ἀναζητᾶς «ζωή καί κότα» καί ἔχεις καταληφθεῖ ἀπό «Γυρομανία», ψάξε μήπως

κάτι σοῦ λείπεια στό «Καί» θά ἀναπληρώσεις, μόνο κάν' το «μέ... νοῦ».
Μήν ἐπηρεάζεσαι ἀπό τά τόσα **«Menu»**. **Βάλε σέ ἐνέργεια τή θεοδίδακτη τέχνη πού διακρίνει τό ὠφέλιμο καί φυλάγει ἀπό τό ἄχρηστο.** Ἡ γεύση σου ἀναζητᾶ τό γνήσιο πού ἔβαλε ὁ Θεός στή φύση. Ὁδηγεῖται ἀπό μόνη της σέ ὅ,τι οἰκοδομεῖ γερά τόν ὀργανισμό μας. Ἀξιοποίησε μέ νοῦ αὐτή τήν τέχνη πού χωρίς κόπο ἔχεις μάθει ἀπό τό σοφό, ἀριστοτέχνη Δημιουργό σου. Σοῦ ἔδωσε Ἐκεῖνος τή δυνατότητα νά γεύεσαι ὅλα τά δῶρα τῆς φυσικῆς του δημιουργίας, ὅπως ἕνα παιδί ἀπολαμβάνει τά δῶρα τοῦ Πατέρα του. Καί ἔγινε ἡ γεύση ἡ πιό δυνατή συμμετοχή στίς χειροπιαστές δωρεές τοῦ Θεοῦ. Ἔγινε ἡ πιό δυνατή αἴσθηση τοῦ ἀνθρώπου. Ἀποτελεῖ πιά προσωπική του ἐμπειρία.

Το ουράνιο τόξο της υγείας

Η πιο υγιεινή αλλά και γευστική διατροφή είναι η πολύχρωμη, σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Παρ' όλα αυτά, φαίνεται ότι τρώμε όλο και λιγότερο από αυτές τις πολύτιμες τροφές.

Τα ζαρζαβατικά περιέχουν φωτοχημικές ουσίες που μειώνουν τις πιθανότητες καρκίνου, παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών παθήσεων. Επιπλέον περιέχουν ελάχιστες θερμίδες, καθόλου λιπαρά και πολλές φυτικές ίνες.

Διάβασε παρακάτω για να μάθεις ποια... χρώματα χρειάζεσαι και γιατί. Η ιδανική ποσότητα είναι 1 φλιτζάνι από την κάθε ομάδα καθημερινά.

Φάε περισσότερα: μαρούλι, σπανάκι, κολοκυθάκι, μπρόκολο, φασολάκια πράσινα, λαχανάκια Βρυξελλών

Περιέχουν: ισοθειοκυανικό άλας, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, ισοφλαβανόλες

Καταπολεμούν: καρκίνο των πνευμόνων, νόσο του Αλτσχάιμερ, κηλιδώδη εκφυλισμό

Φάε περισσότερα: Φράουλες, ντομάτες, μήλα, καρπούζι, ρόδι, κράνμπερι

Περιέχουν: λυκοπένιο, ελλαγικό οξύ

Καταπολεμούν: κυτταρικές βλάβες, καρκίνο του μαστού και του προστάτη

Φάε περισσότερα: καρότα, βερίκοκα, πορτοκάλια, γλυκοπατάτα, κολοκύθα, καλαμπόκι, πεπόνι, ανανάς, λεμόνια

Περιέχουν: Α-καροτένιο, Β-καροτένιο, Β-κρυπτοξανθίνη, εσπεριδίνη

Καταπολεμούν: καρδιαγγειακές παθήσεις, εγκεφαλικό, άσθμα, ρευματοειδή αρθρίτιδα

Φάε περισσότερα: σκόρδο, κρεμμύδι, αχλάδια, φασόλια μαυρομάτικα, κουνουπίδι

Περιέχουν: αλλισίνη, κουερσιτίνη

Καταπολεμούν: υψηλή πίεση και χοληστερίνη και απώλεια οστικής μάζας

Φάε περισσότερα: σταφύλια, σύκα, μούρα, μαύρες σταφίδες, κόκκινο λάχανο, μελιτζάνα, μαύρα φασόλια, δαμάσκηνα, μούρα

Περιέχουν: ανθοκυανιδίνη, ρεσβερατρόλη

Καταπολεμούν: απώλεια μνήμης, πρόωρη γήρανση, καρκίνο, καρδιαγγειακές παθήσεις

Info

20% προστασία από καρδιαγγειακές παθήσεις σού προσφέρουν οι 5 μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών τη μέρα.

Περισσότερα στο myself.gr

Ενεργειακό Μενού

Αντί να καταφεύγεις στον καφέ και τα γλυκά, απόκτησε διατροφικές συνήθειες που κρατάνε την κούραση μακριά.

Για να ξυπνήσεις το πρώτο που θα σκεφτείς είναι καφές και γλυκά. Αυτά μπορεί να σου δώσουν μία άμεση δόση ενέργειας, αλλά δεν θα λύσουν το πρόβλημα. Αντί λοιπόν να καταφεύγεις σε άστοχες λύσεις, απόκτησε κάποιες καθημερινές συνήθειες, που θα κρατάνε την κούραση μακριά και σένα δραστήριο όσο κρύο κι αν κάνει.

Φάε το πρωινό σου
Όσο κι αν το βαριέσαι, ειδικά όταν κάνει κρύο και δεν θες να σηκωθείς από το κρεβάτι, το πρωινό θα σου δώσει την απαιτούμενη ενέργεια που χρειάζεσαι για την υπόλοιπη μέρα. Αν έχεις χρόνο, φάε κάτι ζεστό, όπως βρώμη (κουάκερ) ή ένα ζεστό ποτήρι γάλα.

Μην ξεχνάς την πρωτεΐνη
Λίγη πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα όχι μόνο διατηρεί τους μυς δυνατούς, αλλά σε χορταίνει.

Μην ξεχνάς και τις φυτικές ίνες
Οι φυτικές ίνες, εκτός του ότι σε χορταίνουν, βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και κρατάνε μακριά τη δυσκοιλιότητα.

Φάε συχνά
Κι αυτό γιατί πρέπει να διατηρείς τα επίπεδα σακχάρου σταθερά. Όταν απλώνεις τα γεύματά σου σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, τότε δεν θα φτάσεις σε σημείο να πεινάς πολύ και τα επίπεδα σακχάρου θα παραμείνουν σταθερά.

Πιες σωστά
Τις κρύες μέρες δεν διψάς τόσο, με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνεσαι αρκετά. Αν δεν μπορείς να πιείς κρύα ροφήματα, πιες μπόλικο ζεστό πράσινο τσάι, χαμομήλι ή και κακάο.

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΚΕΦΑΤΟΥΣ

Δεν χρειάζεται να πιείτε πέντε μπίρες και οκτώ σφηνάκια για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Μπορείτε να καταφέρετε να «σκάσετε» ένα χαμόγελο, κάνοντας τις κατάλληλες επιλογές στη διατροφή σας.

Η ζωή είναι ωραία, αλλά δεν είναι λίγες οι φορές που είναι σκληρή μαζί μας και ανάμεσα σε δουλειά και υποχρεώσεις κάθε είδους, η διάθεσή μας «πέφτει» χωρίς σταματημό, η όψη μας γίνεται σκυθρωπή και ταλαιπωρημένη και κατ' επέκταση το ανοσοποιητικό μας αποδυναμώνεται και γινόμαστε πιο επιρρεπείς σε ιώσεις και ασθένειες.

Οι διατροφικές μας επιλογές, όμως, εκτός από τη σιλουέτα μας, επηρεάζουν και το πώς αισθανόμαστε, τη διάθεσή μας και τη συναισθηματική μας κατάσταση, πράγμα που σημαίνει ότι μια κακή διατροφή μπορεί να είναι μια από τις αιτίες μελαγχολίας, ενώ μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να μας διατηρεί σε καλή κατάσταση μονίμως, έσω κι έξω.

Απ' ό,τι φαίνεται, λοιπόν, ο τρόπος που αισθανόμαστε μπορεί αν όχι να αλλάξει ριζικά, να βελτιωθεί μέσω της διατροφής και του τρόπου ζωής μας, έτσι ώστε και το χαμόγελο να επιστρέψει στα χείλη μας και ο οργανισμός μας να τονωθεί από κάθε άποψη.

Αν, λοιπόν, ισχύουν όσα αναφέρουν οι ειδικοί για τη διατροφή και τη διάθεσή μας, δείτε με ποιες τροφές θα καταφέρετε να διώξετε τη μελαγχολία που δεν λέει να σας αφήσει σε ησυχία.

Βρώμη: η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται

Λίγη βρώμη στο πρωινό θα βοηθήσει να πάει καλά η μέρα και ο λόγος είναι οι υδατάνθρακες που περιέχει, οι οποίοι προκαλούν την απελευθέρωση σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που βελτιώνει τη διάθεσή μας και μπορεί να μας βοηθήσει ακόμη και να κοιμόμαστε καλύτερα. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι μετά την κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, μειώνονται τα επίπεδα των περισσότερων αμινοξέων στο αίμα, με εξαίρεση την τρυπτοφάνη, η οποία αποτελεί το βασικό δομικό λίθο της σεροτονίνης. Όταν υπάρχουν υψηλά επίπεδα τρυπτοφάνης στο αίμα σε σχέση με άλλα αμινοξέα, τότε αυτή εισχωρεί στον εγκέφαλο με μεγαλύτερο ρυθμό, οδηγώντας στην παραγωγή περισσότερης σεροτονίνης. Παρ' όλο, όμως, που οι περισσότεροι υδατάνθρακες έχουν αυτή τη δράση, καλό είναι να επιλέγετε την ολική άλεση (σύνθετοι υδατάνθρακες), καθώς χωνεύονται με πιο αργούς ρυθμούς κρατώντας την πείνα μακριά. Η βρώμη, λοιπόν, είναι μια καλή επιλογή να ξεκινήσετε την ημέρα σας με ενέργεια και χαμόγελο.

Γάλα: μας ηρεμεί και μας ευχαριστεί

Όπως φαίνεται, εκτός του ότι περιέχει ασβέστιο και κάνει καλό στα οστά, υπάρχουν και άλλοι λόγοι για να πίνουμε γάλα και ένας απ' αυτούς είναι ότι αποτελεί καλή πηγή τρυπτοφάνης – όπως και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Έτσι, προσθέτοντας γάλα στα δημητριακά σας, η σεροτονίνη αυξάνεται κι εσείς ηρεμείτε, μειώνετε το στρες και αυξάνετε την καλή σας διάθεση.

Καφές: εθιστικός αλλά ευεργετικός

Δεν είναι τυχαίο το ότι αν δεν πιείτε το πρωί καφέ μπορείτε να… σκοτώσετε άνθρωπο και με τις πρώτες γουλιές του αμέσως αισθάνεστε καλύτερα. Ο καφές περιέχει κάτι που παγκοσμίως θεωρείται μια πολύ ισχυρή ψυχοδιεγερτική ουσία: καφεΐνη. Αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού και τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού μας, μας καθιστά περισσότερο σε ετοιμότητα, ενώ ταυτόχρονα διεγείρει τα κέντρα του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ευχαρίστηση. Παρ' όλ' αυτά, μην επενδύσετε σε παραπάνω από έναν καφέ την ημέρα. Η υπερβολή στην καφεΐνη προκαλεί εξάρτηση, νευρικότητα και πονοκέφαλο. Αναντιμετωπίζετε προβλήματα στον ύπνο, αποφύγετε οτιδήποτε την περιέχει αργά το απόγευμα.

Μπανάνες: γλυκαίνουν τη... ζωή

Υπάρχουν έρευνες του πρόσφατου παρελθόντος που αποδεικνύουν ότι άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη αισθάνονται πολύ καλύτερα τρώγοντας μια μπανάνα και ο λόγος είναι ότι τα φρούτα αυτά περιέχουν τρυπτοφάνη και χωρίς να αποτελούν βασικές πηγές της, φαίνεται πως φέρνουν αποτελέσματα. Συν τοις άλλοις, οι μπανάνες ελέγχουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος με τη βιταμίνη Β6 που περιέχουν και μας χαλαρώνουν με φυσικό τρόπο, μετατρέποντας τη φαινυλαλανίνη σε ντοπαμίνη (νευροδιαβιβαστής που σχετίζεται με τη διάθεση). Χωρίς επαρκείς ποσότητες βιταμίνης Β6 άλλωστε, το πιθανότερο είναι να αισθανθούμε πεσμένοι και αγχωμένοι, γι' αυτό η βιταμίνη αυτή είναι σημαντική.

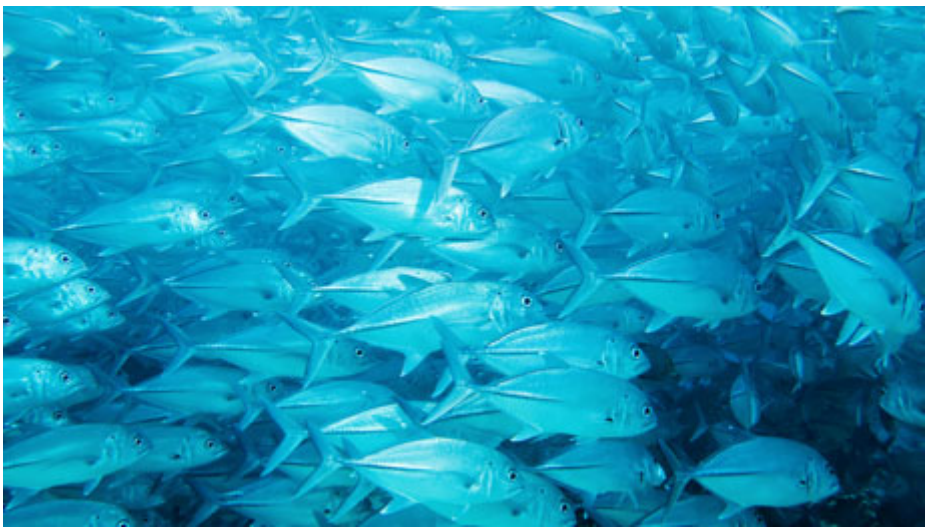
Αβοκάντο: για περισσότερα χαμόγελα

Τα μονοακόρεστα λιπαρά στα αβοκάντο βοηθούν τον εγκέφαλο να ευαισθητοποιείται περισσότερο στη σεροτονίνη, αλλά πέρα απ' αυτό, τα λιπαρά αυτά βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης σε βάθος χρόνου κι έτσι έχουμε διπλό όφελος με την κατανάλωσή τους. Και σαν να μην είναι αυτά αρκετά, τα αβοκάντο έχουν αρκετά υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β6.

Γαλοπούλα: ό,τι πρέπει για καλύτερο ύπνο

Ένα από τα αγαπημένα μας πουλερικά, η γαλοπούλα, όχι μόνο είναι ό,τι πρέπει για μια πιο υγιεινή διατροφή, αλλά περιέχει τρυπτοφάνη η οποία είναι σημαντική για την ποιότητα του ύπνου μας, αλλά και για την καλή μας διάθεση, όπως και φαινυλαλανίνη, την οποία ο εγκέφαλος μετατρέπει σε ντοπαμίνη. Όπως ίσως γνωρίζουν οι περισσότεροι, η ντοπαμίνη είναι μια ουσία στον εγκέφαλο (νευροδιαβιβαστής), η οποία βοηθά στη βελτίωση της διάθεσής μας.

Ψάρι: τα λιπαρά τους μας κάνουν καλό



Όποτε αισθάνεστε «πεσμένοι», λίγο ψάρι είναι η κατάλληλη τροφή για να αισθανθείτε λίγο καλύτερα. Τα υψηλά επίπεδα των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που περιέχονται στα λιπαρά ψάρια φαίνεται πως δρουν ευεργετικά ενάντια στη μελαγχολία, αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης και ο ψευδάργυρος που περιέχουν βελτιώνει τη δεκτικότητα του εγκεφάλου σε αυτό το νευροδιαβιβαστή. Μην ξεχνάτε πως όσο πιο λιπαρό είναι το ψάρι, τόσο το καλύτερα από άποψη περιεκτικότητας σε ωμέγα-3, γι' αυτό προτιμήστε τις σαρδέλες, τη ρέγκα ή το σολομό, ο οποίος μάλιστα αποτελεί φυσική πηγή βιταμίνης D, που σύμφωνα με έρευνες αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης.

Καρύδια: σπάστε τα και νιώστε καλύτερα

Αν και το σπάσιμό τους αρκεί για εκτόνωση, τα καρύδια έχουν κι άλλα οφέλη όσον αφορά τη βελτίωση της διάθεσης. Θεωρούνται «τροφή του εγκεφάλου» λόγω του ότι και τα ίδια μοιάζουν σαν μικροί… εγκέφαλοι, ενώ αποτελούν εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων για όσους δεν τρώνε ψάρια. Ακόμη, είναι πλούσια σε τρυπτοφάνη, παρουσιάζοντας τις ίδιες ιδιότητες με άλλες τροφές που την περιέχουν (καλύτερο ύπνο, βελτίωση της διάθεσης).

Μαύρη σοκολάτα: και βλέπουμε... άσπρη μέρα

Φυλάξαμε το καλύτερο για τελευταίο, μιας και η σοκολάτα αποτελεί αγαπημένο επιδόρπιο των περισσοτέρων. Εκτός, λοιπόν, του ότι μας αφήνει γλυκιά γεύση στο στόμα και περιέχει αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και βελτιώνουν τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, η σοκολάτα έχει και μια ήπια, προσωρινή δράση στη διάθεσή μας. Τα σάκχαρα και άλλα συστατικά της

προκαλούν την απελευθέρωση σεροτονίνης και ενδορφινών, ενώ η καφεΐνη της δρα διεγερτικά κι έτσι οι πιθανότητες να αισθανθούμε καλύτερα και με περισσότερη ενέργεια, αυξάνονται.

Και μην ξεχνάτε, μαζί με τις προσαρμογές στη διατροφή σας να κάνετε και κάτι άλλο που σας εγγυάται εκτόνωση, βελτίωση διάθεσης, αλλά και καλύτερη σιλουέτα: άσκηση!

http://www.clickatlife.gr/

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα παιδιά χρειάζονται μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού τους για ανάπτυξη και υγεία.

Όταν τα παιδιά αρχίζουν το σχολείο αναπτύσσονται απότομα και συνήθως αυξάνουν την φυσική τους δραστηριότητα. Αυτό συνεπάγεται αύξηση τόσο των ενεργειακών τους αναγκών, όσο και τις απαιτήσεις του οργανισμού τους σε μικρό-θρεπτικά συστατικά όπως είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος κ.α.

Παρακάτω θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τα στοιχεία που είναι καλό να προσέχουμε στην διατροφή των παιδιών.

Τακτικά γεύματα

Τα παιδιά χρειάζονται τακτικά γεύματα και σνακ για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Τα συχνά ΄τσιμπήματα΄ στην θέση των τακτικών γευμάτων συνήθως έχει σαν αποτέλεσμα το παιδί να ακολουθεί μία μη ισορροπημένη διατροφή.

Καλό είναι να ξεκινήσουν την ημέρα τους με ένα καλό πρωινό όπως γάλα με δημητριακά για να πάρουν την απαραίτητη ενέργεια για να αντιμετωπίσουν τα πολυάσχολα πρωινά στο νηπιαγωγείο και στο σχολείο. Ενδιάμεσα μικρό-γεύματα, όπως ένα τοστ, 1-2 φρούτα ή ένα κομμάτι κέικ μέχρι το μεσημεριανό γεύμα θα τους

δώσουν την επιπλέον ενέργεια που χρειάζονται μέχρι το μεσημεριανό. Το μεσημέρι καλό είναι να υπάρχει ποικιλία στα γεύματα (δείτε παρακάτω ένα ενδεικτικό διαιτολόγιο).

Σε εβδομαδιαία βάση μπορεί να τρώνε 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 1 φορά κόκκινο κρέας όπως μοσχάρι, 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια ή λαδερά φαγητά και τις υπόλοιπες ημέρες άσπρο κρέας όπως κοτόπουλο ή άλλο πιάτο με βάση τα ζυμαρικά.

Τα οικογενειακά γεύματα θα ενθαρρύνουν τα παιδιά να απολαμβάνουν ποικιλία τροφίμων.

Διαβάστε περισότερο: Υγιεινή διατροφή για παιδιά
http://www.sintagespareas.gr/simboules/o-diaitologos-mas-enimeronei/170-igieini-diatrofi-gia-paidia#ixzz1qz41OdGG

Τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων

Για να καλύψουν τα παιδιά τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά χρειάζεται να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, οι οποίες είναι:

Διαβάστε περισότερο: Υγιεινή διατροφή για παιδιά
http://www.sintagespareas.gr/simboules/o-diaitologos-mas-enimeronei/170-igieini-diatrofi-gia-paidia#ixzz1qz3ddXFn

Είναι καλό η διατροφή του παιδιού να στηρίζεται σε αυτή την ομάδα τροφίμων. Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί σας ολικής άλεσης προϊόντα τις περισσότερες από τις μισές φορές.

Φρούτα και λαχανικά

Προσπαθήστε να δώσετε στο παιδί σας 5 μερίδες από ποικιλία φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Μία μερίδα μπορεί να είναι:

- 1 μέτριου μεγέθους φρούτο όπως μπανάνα/μήλο/πορτοκάλι
- 2 μικρού μεγέθους φρούτα όπως βανίλιες 10-15 ρώγες σταφύλι/κεράσια/μούρα
- 1 μπολ δημητριακών φρέσκια σαλάτα
- 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα λαχανικά όπως αρακάς
- 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα όσπρια όπως φασόλια (αν φάει παραπάνω μετράνε πάλι σαν 1 μερίδα)
- 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες/βερίκοκα
- 1 μικρό ποτήρι φυσικός χυμός (αν πιεί παραπάνω μετράει πάλι σαν 1 μερίδα)

Τα πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, ακτινίδια φράουλες και λεμόνια, είναι πλούσια σε βιταμίνη C η οποία βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές τροφές όπως οι φακές και τα φασόλια, για αυτό είναι καλή ιδέα να δίνουμε στα παιδιά ένα φρέσκο χυμό ή κάποιο από αυτά τα φρούτα μετά από ένα γεύμα με όσπρια ή να προσθέτουμε λεμόνι αν τους αρέσει για παράδειγμα σε σούπα με φασόλια ή σαλάτα με μαυρομάτικα.

Τα φρούτα μπορούν να αποτελέσουν ένα υγιεινό μικρό-γεύμα για τα παιδιά. Δοκιμάστε να τα κόψετε σε κομμάτια στο μέγεθος μίας μπουκιάς για να είναι πιο ελκυστικά.

Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και εναλλακτικά

Δίνετε στα παιδιά σας τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα όπως για παράδειγμα 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 1 ποτήρι γάλα ή 1 σπιρτόκουτο τυρί. Οι ποικιλίες με μειωμένα λιπαρά (όχι χωρίς λιπαρά σε αυτή την ηλικία) έχουν συνήθως την ίδια ποσότητα σε ασβέστιο και στις περισσότερες βιταμίνες.

Δοκιμάστε να τους προσφέρετε γάλα με δημητριακά, ή γιαούρτι με μέλι και φρούτα/ξηρούς καρπούς, τοστ ή σπιτική πίτσα με τυρί και λαχανικά.

Κρέας, ψάρι και εναλλακτικά

Το κρέας, ιδιαίτερα το κόκκινο κρέας και τα ψάρια είναι καλές πηγές σιδήρου. Τα όσπρια όπως οι φακές και τα φασόλια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα εμπλουτισμένα δημητριακά είναι επίσης πηγές σιδήρου.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την σωστή ανάπτυξη και υγεία των παιδιών, είναι απαραίτητο λοιπόν σε καθημερινή βάση να περιλαμβάνουμε τρόφιμα από αυτή την ομάδα στο διαιτολόγιο των παιδιών.

Τα λιπαρά ψάριά όπως οι σαρδέλες, ο γαύρο, το σκουμπρί, ο σολομός κ.α. είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά, απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του νευρικού, του ανοσοποιητικού και του καρδιαγγειακού συστήματος, και ενδείκνυται να δίνουμε στα παιδιά 2 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα.

Αποφύγετε να δώσετε στα παιδιά ξιφία συχνά, καθώς έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε υδράργυρο.

Λιπαρά/με ζάχαρη τρόφιμα και ποτά

Τα τρόφιμα με πολλά λιπαρά ή/και ζάχαρη όπως τα μπισκότα, τούρτες, σοκοφρέτες, πατατάκια κ.α. δίνουν πολύ ενέργεια στα παιδιά χωρίς όμως να περιέχουν πολλές βιταμίνες.

Μπορούμε να τα προσφέρουμε γλυκά σε μικρές ποσότητες στα παιδιά στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής, αλλά όχι στην θέση υγιεινών σνακ.

Χρησιμοποιείτε μόνο λίγο βούτυρο στο μαγείρεμα ή πάνω στο ψωμί. Προτιμήστε το μαγείρεμα με ελαιόλαδο καθώς έχει μεγάλη ανθεκτικότητα σε υψηλές θερμοκρασίες,

ή καλύτερα προσθέστε το λάδι στο τέλος του μαγειρέματος. Αποφύγετε το τηγάνισμα και προτιμήστε το ψήσιμο στο φούρνο, στο γκριλ, το βράσιμο ή καλύτερα στον ατμό.

Υγιεινά ποτά

Τα καλύτερα ποτά για τα παιδιά είναι το νερό και το γάλα αφού δεν βλάπτουν το δόντια τους. Οι χυμοί είναι όξινοι και έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα, ακόμα και οι 100% φυσικοί χυμοί έχουν φυσικά σάκχαρα, είναι καλό λοιπόν να τους προσφέρουμε στα παιδιά με τα γεύματα ή να τους αραιώνουμε με νερό.

Το σύνολο των υγρών που τα παιδιά χρειάζονται σε καθημερινή βάση ποικίλλει ανάλογα με τον καιρό, την φυσική τους δραστηριότητα και τις τροφές που καταναλώνουν. Μία καλή ιδέα είναι να προσφέρετε στα παιδιά ένα ποτήρι νερό ή γάλα ή χυμό με κάθε γεύμα και ένα ανάμεσα στα γεύματα. Προσφέρετέ τους περισσότερα όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός ή όταν κάνουν έντονη φυσική δραστηριότητα.

Αποφύγετε τα αναψυκτικά τύπου κόλα με καφεΐνη μαζί με τα γεύματα καθώς η καφεΐνη εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου.

Διαβάστε περισσότερο: Υγιεινή διατροφή για παιδιά
http://www.sintagespareas.gr/simboules/o-diaitologos-mas-enimeronei/170-igieini-diatrofi-gia-paidia#ixzz1qz3sqVCf

Το μενού των Ελλήνων μαθητών

Αλματώδη αύξηση παρουσιάζουν την τελευταία 20ετία στη χώρα μας τα μεταβολικά νοσήματα...σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση και καρδιαγγειακά, με αποτέλεσμα εκατοντάδες χιλιάδες Έλληνες να χάνουν πρόωρα τη ζωή τους.

Βασική αιτία της δυσάρεστης αυτής εξέλιξης είναι η αλλαγή στη διατροφική συνήθεια των Ελλήνων και κυρίως των νέων, που καταφεύγουν στα ταχυφαγεία. Μάλιστα, περίπου ένας στους πέντε μαθητές Λυκείου δεν κάθεται πλέον στο οικογενειακό τραπέζι, αλλά τρώει "έτοιμο" φαγητό, 4 έως 7 φορές την εβδομάδα.

Αυτό δείχνει μελέτη διατροφικής συνήθειας, που πραγματοποίησε το **Διαβητολογικό Κέντρο του Τζανείου Νοσοκομείου Πειραιά, σε συνεργασία με την Ένωση Καταναλωτών Ελλάδας, σε 498 μαθητές Λυκείων της Αθήνας (Ηλιούπολη) και σε 487 του Πειραιά (Κέντρο).**
Η μελέτη θα παρουσιαστεί στο " Ευγενίδειο Ίδρυμα", σε Διημερίδα με τίτλο "Ημερίδες Μεταβολισμού", που διοργανώνει για 11η χρονιά το Διαβητολογικό Κέντρο με την επιστημονική συνεργασία της ΑΠΠΚ του Πανεπιστημίου της Αθήνας.

Κρέας και γλυκίσματα Αποτέλεσμα της νέας διατροφικής συνήθειας των Ελλήνων μαθητών είναι να κινδυνεύουν άμεσα στην ενήλικη ζωή τους από τα μεταβολικά νοσήματα.
Η αποστροφή των νέων στη μεσογειακή κουζίνα αποδεικνύεται καταστροφική, καθώς πλέον τα Ελληνοπούλα είναι από τα πλέον παχύσαρκα στην Ευρώπη, ενώ έχουμε αύξηση του σακχαρώδη διαβήτη που πλησιάζει το 10% του γενικού πληθυσμού.

Σύμφωνα με όσα δείχνουν τα στοιχεία της μελέτης, η διατροφή των μαθητών δεν εμπεριέχει ιδιαίτερα στοιχεία υγιεινής διατροφής, της λεγόμενης "μεσογειακής διατροφής".
Συγκεκριμένα, χαρακτηρίζεται από συχνή κατανάλωση κρέατος και γλυκισμάτων, και σπάνια κατανάλωση ψαριών και οσπρίων.

Το μόνο θετικό στη σημερινή διατροφή των μαθητών είναι η συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
Μόνη ασπίδα η μεσογειακή διατροφή. Όπως δείχνουν τα στοιχεία της μελέτης, είναι εμφανής μία σημαντική αλλαγή στις συνήθειες των μαθητών, πράγμα που σηματοδοτεί αλλαγή του γενικότερου τρόπου ζωής.

Αξίζει να σημειωθεί ότι, παρά τις δυσκολίες της σύγχρονης ζωής, η Ελληνίδα μητέρα μαγειρεύει καθημερινά.

Στο 89% των περιπτώσεων υπάρχει στο σπίτι μαγειρεμένο φαγητό από την μητέρα και το 95% των μαθητών δηλώνει πως προτιμά το σπιτικό φαγητό.

Παρ'όλα αυτά μέχρι και το 20% των μαθητών τρώει "έτοιμο" φαγητό 4-7 φορές την εβδομάδα, με ιδιαίτερη προτίμηση στα σουβλάκια.
Άξιο σχολιασμού είναι, επίσης, ότι σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών, τα κυλικεία των σχολείων περιέχουν απαγορευμένα, σύμφωνα με κοινή υπουργική απόφαση, προϊόντα (πίτσα, γλυκά, κρουασάν κλπ.).

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί σε μία ισχυρή μειοψηφία μαθητών που καπνίζει (25-35%) και κάνει συχνή χρήση αλκοολούχων ποτών (9-16%).
"Δυστυχώς αυτή είναι η πραγματικότητα. Κρούομε τον κώδωνα του κινδύνου γιατί η κατάσταση χειροτερεύει με το πέρασμα των χρόνων", **τονίζει ο διευθυντής του Διαβητολογικού Κέντρου του Τζανείου, Δρ Ανδρέας Μελιδώνης**, επιστημονικός υπεύθυνος της μελέτης.

"Η μόνη ασπίδα στην υγεία μας και ειδικότερα στην υγεία των παιδιών μας είναι η μεσογειακή διατροφή , που δυστυχώς σήμερα κινδυνεύει να εκλείψει από την κουζίνα μας", πρόσθεσε ο κ Μελιδώνης.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Τι να τρώω γιατρέ μου τώρα που είμαι έγκυος;

Δημοσιεύτηκε στις 26/04/2009

Για να εξασφαλίσετε την ανάπτυξη του μωρού σας σ'ένα υγιές περιβάλλον θα πρέπει να τρέφεστε όσο γίνεται καλύτερα και να διατηρείτε το σώμα σας στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Το ζήτημα δεν είναι να θεσπίσετε κάποια ειδική διατροφή για το διάστημα της εγκυμοσύνης σας, αλλά να έχετε ένα διαιτολόγιο που θα έχει ποικιλία τροφών. Αν η διατροφή σας είναι σε κάτι ανεπαρκής, αυτό θα επηρεάσει όχι μόνο την υγεία σας, αλλά και την επιτυχή αντιμετώπιση της εγκυμοσύνης και της διατροφής του μωρού.

ΠΟΣΑ ΚΙΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΩ;

Κατά την εγκυμοσύνη τόσο για το καλό σας όσο και για το καλό του μωρού θα πρέπει να πάρετε βάρος. Σήμερα, πιστεύεται ότι η μέλλουσα μητέρα πρέπει να παίρνει πολύ περισσότερο βάρος απ'όσο εθεωρείτο άλλοτε υγιές, τώρα πια είναι γνωστό πως μια λογική αύξηση του βάρους αποτελεί ουσιώδη παράγοντα. Το βάρος που κερδίζουν οι έγκυες κυμαίνεται μεταξύ 9-13,5 κιλών, το οποίο συνήθως παρουσιάζει τη μεγαλύτερη του αύξηση το διάστημα μεταξύ της 24^{ης} και 32^{ης} εβδομάδας. Η μήτρα, το μωρό, ο πλακούντας και τα υγρά καλύπτουν περισσότερο απ' το μισό του συνολικού βάρους που κερδίζει η μέλλουσα μητέρα, η οποία παράλληλα παράγει περισσότερο αίμα και χρειάζεται να αποθηκεύει λίπος για την περίοδο του θηλασμού. Αυτά τα αποθέματα λίπους παραμένουν και μετά τον τοκετό και συνήθως εξαφανίζονται σταδιακά με το θηλασμό και την άσκηση.

Μια μελέτη που έγινε πρόσφατα στην Αγγλία απέδειξε ότι στις περιπτώσεις που οι μητέρες δεν τρέφονταν σωστά, όσον αφορά στην λήψη θερμίδων, βιταμινών και μεταλλικών αλάτων ο δείκτης γεννήσεων ελλιποβαρών μωρών ήταν υψηλότερος. Από την άλλη μεριά υπάρχει χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης σωματικών και διανοητικών ανωμαλιών καθώς και αυτομάτων εκτρώσεων και θανάτων νεογνών όταν οι μητέρες έχουν κερδίσει σχετικά μεγάλο βάρος κατά την εγκυμοσύνη (χωρίς να γίνουν παχύσαρκες) και τα μωρά γεννιούνται βαρύτερα. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι η παράταση των ωδίνων του τοκετού βρίσκεται σε απόλυτη συνάρτηση με τον τρόπο κατά τον οποίο έχει μεγαλώσει η μήτρα κατά την εγκυμοσύνη, πράγμα που εξαρτάται από τη σωστή διατροφή της μητέρας.

ΠΟΣΟ ΒΑΡΟΣ ΚΕΡΔΙΖΕΤΕ

Σήμερα θεωρείται ότι το μίνιμουμ του βάρους που πρέπει να παίρνουν οι περισσότερες μέλλουσες μητέρες είναι 11 κιλά. Όταν η γυναίκα τρώει ότι της χρειάζεται το βάρος που κερδίζει συνήθως ακολουθεί ένα φυσικό διάγραμμα που μπορεί να προβλεφθεί. Δεν αποκλείεται να αρχίσετε να κερδίζετε βάρος και να δείτε τη σιλουέτα σας ν'αλλάξει από τη στιγμή που θα επιβεβαιωθεί η εγκυμοσύνη σας (6^{η}-8^{η} βδομάδα). Πάντως το πόσο βάρος κερδίζετε είναι κάτι που θ'αρχίσει να παρακολουθείται περίπου μετά τη συμπλήρωση της 12^{ης} εβδομάδας. Αυτό είναι το χρονικό σημείο από το οποίο και θα πρέπει να αρχίσετε τους υπολογισμούς σας.

Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι περισσότερες οδηγίες για το τι πρέπει να τρώει η έγκυος ημερησίως, οι οποίες σχεδόν πάντα είναι κάποιοι μακροσκελείς κατάλογοι τροφίμων, που πρέπει να μαγειρευτούν αφού μετρηθούν προσεκτικά, δεν λαμβάνουν υπόψη το πόσο απασχολημένες είναι οι περισσότερες γυναίκες ούτε το γεγονός ότι μπορεί να μη βρίσκονται στο σπίτι τους τις ώρες των γευμάτων. Προκειμένου να σας απασχολούν κάποιες ακριβείς μερίδες η λίστες, προτιμότερο είναι να κατανοήσετε το γιατί έχετε ανάγκη από ορισμένες θρεπτικές ουσίες και να κάνετε το δικό σας προγραμματισμό για την υγιεινή διατροφή σας.

ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ

Η όρεξή σας θα ανοίξει και περί τον τέταρτο μήνα μπορεί να αισθάνεστε διαρκώς πεινασμένη. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο η φύση εξασφαλίζει ότι η τροφή που παίρνετε είναι επαρκής για σας και το μωρό σας. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι μπορείτε να τρώτε για δύο. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να τρώτε περισσότερο εφόσον ο μεταβολισμός σας επιταχύνεται όμως οι απαιτήσεις του οργανισμού για αύξηση της ενέργειας κυμαίνονται γύρω στο 15% που σημαίνει ότι 500 θερμίδες παραπάνω την ημέρα είναι αρκετές.

Ακόμη και η παραμικρή ποσότητα αυτών που τρώτε πρέπει να είναι κατάλληλη και για σας και για το μωρό. Αν τρώγατε καλά προτού μείνετε έγκυος πρέπει να είσαστε αρκετά υγιής ώστε να ξεπεράσετε την περίοδο των ναυτιών όσο κι αν διαρκέσει. Καθώς η εγκυμοσύνη σας προχωρεί δοκιμάστε να τρώτε περισσότερες φορές κι από λίγο ας πούμε πέντε ή έξι γεύματα την ημέρα αντί των τριών και οπωσδήποτε πλουσιότερων που μάλλον αποτελούσαν τη συνήθειά σας. Τα ελαφρά και συχνά γεύματα πάντοτε χωνεύονται ευκολότερα. Οι συσπάσεις του εντέρου επιβραδύνονται κατά την εγκυμοσύνη κι έτσι το στομάχι αδειάζει με αργότερο ρυθμό και δεν πρέπει να παραφορτώνεται. Το αναπτυσσόμενο μωρό πιέζει προς το στομάχι κατά το τελευταίο τρίμηνο περιορίζοντας τη χωρητικότητα του έτσι ένα ελαφρό γεύμα χωράει ευκολότερα και σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

Ο γενικός κανόνας που ισχύει είναι ότι οι τροφές έχουν μεγαλύτερη θρεπτική αξία όσο λιγότερο επεξεργασμένες και μαγειρεμένες είναι και συνεπώς όποτε μπορείτε θα πρέπει να διαλέγετε φρέσκες ωμές πλήρεις τροφές. Έτσι λοιπόν δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι:

Στις επεξεργασμένες τροφές, οι θρεπτικές ουσίες είναι περιορισμένες ή ανύπαρκτες από την κονσερβοποίηση, την παστερίωση ή την κατάψυξη.

Οι τροφές στις οποίες έχουν προστεθεί συντηρητικά καρυκεύματα και χρωστικές περιέχουν μεγάλο ποσοστό ανεπιθύμητων χημικών ουσιών.

Τα προϊόντα από λευκό αλεύρι ή οτιδήποτε στο οποίο έχει προστεθεί ζάχαρη, ενώ έχουν πολλές θερμίδες είναι περιορισμένης θρεπτικής αξίας.

Τα γλυκά αεριούχα ροφήματα περιέχουν κενές θερμίδες και ανεπιθύμητα πρόσθετα.

Ο δυνατός καφές και το τσάι επηρεάζουν δυσμενώς το πεπτικό σύστημα η τανίνη του τσαγιού που πίνεται μετά από ένα γεύμα μπορεί να εμποδίσει την αφομοίωση του σιδήρου που περιέχεται στην τροφή. Η καφεΐνη και η ταννίνη σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να μην κάνουν καλό στο μωρό.

Αν καταναλώνετε πολλές βιομηχανοποιημένες τροφές που περιέχουν πολύ αλάτι όπως είναι τα τσιπς οι εμφιαλωμένες σάλτσες οι πακεταρισμένες σούπες ή τα παστά ψάρια, ίσως θα σαν δυσκολεύουν στον υπολογισμό του νατρίου που προσλαμβάνει ο οργανισμός.

Τροφές, όπως τα λαχανικά που δεν είναι πραγματικά φρέσκα έχουν περιορισμένη θρεπτική αξία. Να προσέχετε μήπως ο φλοιός των φρούτων και των λαχανικών έχει προσβληθεί από αρρώστια ή μήπως οι τροφές είναι μουχλιασμένες ή μπαγιάτικες. Η αφαίρεση της μούχλας δεν αρκεί..

ΖΩΤΙΚΕΣ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Δεν θα χρειαστεί να τρώτε περισσότερο απ'όσο τρώγατε πριν από την εγκυμοσύνη, θα πρέπει όμως να ξέρετε τι θρεπτικές ουσίες περιέχονται σ'αυτά που τρώτε.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι ανάγκες σας σε πρωτεΐνες αυξάνονται κατά 50% περίπου κι έτσι η διατροφή σας θα πρέπει να εμπλουτισθεί με τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Τις πρωτεΐνες που σας χρειάζονται μπορείτε να τις κερδίσετε, τρώγοντας, σε μια μέρα, τρία αυγά, 100 γραμμάρια τυρί και ½ λίτρο γάλα, ή μια καλή μερίδα ψάρι ή άπαχο κρέας.

Όλες αυτές οι τροφές περιέχουν τα αναγκαία αμινοξέα, (χημικές ουσίες που συνθέτουν τις πρωτεΐνες). Οι πρωτεΐνες των λαχανικών περιέχουν μερικά μόνο αμινοξέα κι έτσι θα πρέπει να συνδυάζονται με ζωική πρωτεΐνη ή μερικά προϊόντα από σιτάλευρα (πλήρες ψωμί η βουτήματα από πλήρες αλεύρι).

ΟΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Θα χρειάζεστε περίπου 500 θερμίδες παραπάνω την ημέρα, από τις 2.000-2.500 που απαιτούνται πριν από την εγκυμοσύνη. Αυτές οι πρόσθετες ανάγκες σας θα είναι μεγαλύτερες, αν έχετε ξαναγεννήσει σχετικά πρόσφατα αν κουράζεστε, αν έχετε στρες, ή αν το βάρος σας είναι λιγότερο του κανονικού.

ΟΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Καθώς η εγκυμοσύνη προχωράει υπάρχει η τάση να δημιουργείται δυσκοιλιότητα που μπορείτε να αποφύγετε, τρώγοντας ωμά φρούτα και λαχανικά πίτουρα πλήρη δημητριακά αρακά και φασόλια

ΤΑ ΥΓΡΑ

Το καλύτερο πιοτό είναι το νερό, που βοηθάει τη λειτουργία των νεφρών και αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα.

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Η αξία μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής με θρεπτικές τροφές έγκειται στο ότι θα παίρνετε αρκετές βιταμίνες, χωρίς να χρειαστεί να καταφεύγετε σε βιταμίνες του φαρμακείου. Ωστόσο, έρευνα έχει αποδείξει ότι οι πρόσθετες φαρμακευτικές πολυβιταμίνες αν παίρνονται πριν απ'τη σύλληψη και κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης μπορούν να προλάβουν προβλήματα όπως η ανεγκεφαλία και η δισχιδής ράχη.

ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ

Αν η διατροφή σας είναι καλή είναι απίθανο να έχετε ανεπάρκεια σε μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία.

ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Η λήψη επαρκούς ποσότητας ασβεστίου περίπου διπλάσια λαό την ποσότητα που χρειαζόσαστε πριν από την εγκυμοσύνη είναι παράγοντας σημαντικός από την εποχή της σύλληψης γιατί τα οστά και τα δόντια του εμβρύου αρχίζουν να σχηματίζονται κάπου μεταξύ 4^{ης} και 6^{ης} εβδομάδας. Καθώς το έμβρυο μεγαλώνει το ίδιο συμβαίνει και με τις ανάγκες σας σε ασβέστιο οι οποίες με την έλευση της 25^{ης} εβδομάδας έχουν υπερδιπλασιαστεί. Στις πηγές παροχής ασβεστίου περιλαμβάνονται τα γαλακτοκομικά τα φυλλώδη λαχανικά τα ξερά μπιζέλια τα φασόλια και οι ξηροί καρποί. Το ασβέστιο δεν μπορεί να αφομοιωθεί επαρκώς χωρίς τη βιταμίνη D, η οποία δεν βρίσκεται σε πολλές τροφές και μάλιστα σε μεγάλες ποσότητες. Η καλύτερη πηγή της είναι οι ακτίνες του ήλιου. Το σώμα μπορεί με την βοήθεια του ήλιου να παράγει τη δική του βιταμίνη D. έτσι δεν είναι ανάγκη να σας απασχολεί η λήψη τροφών πλούσιων σε βιταμίνη D (βούτυρο, γάλα, κρόκο αυγού, συκώτι) εκτός αν το δέρμα σας δεν εκτίθεται ποτέ στις ακτίνες του ήλιου.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Αν οτιδήποτε απ'τα παρακάτω σας συμβαίνει, θα χρειαστεί να κάνετε κάποια ξεχωριστή προσπάθεια να τρώτε καλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης κι είναι σχεδόν βέβαιο πως θα σας χρειαστούν φαρμακευτικά συμπληρώματα τα οποία όμως δεν θα πρέπει να πάρετε χωρίς να ενημερωθεί σχετικά ο γιατρός σας. Αν :

Είσαστε αλλεργική σε τροφές κλειδιά όπως είναι το αγελαδινό γάλα και το σιτάρι.

Πριν από τη σύλληψη είσαστε γενικά εξαντλημένη το βάρος σας ήταν χαμηλότερο του κανονικού ή η διατροφή σας ήταν φτωχή και μη ισορροπημένη.

Πρόσφατα είχατε αποβάλλει ή γεννήσατε μωρό νεκρό, ή τα παιδιά σας έχουν γεννηθεί το ένα αμέσως μετά το άλλο.

Πίνετε ή καπνίζετε πολύ.

Πάσχετε από κάποια χρόνια κατάσταση που σας υποχρεώνει να ακολουθείτε διαρκώς κάποιου είδους φαρμακευτική αγωγή.

ΤΟ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ

Πρόκειται για κάτι βασικό για την τροφοδότηση σε πυρηνικά οξέα των ταχύτατα διαιρούμενων κυττάρων του εμβρύου και δεδομένου ότι το σώμα δεν αποθηκεύει φολικό οξύ και κατά την εγκυμοσύνη εκκρίνει τετραπλάσια ή πενταπλάσια ποσότητα της κανονικής, θα πρέπει να παίρνετε καθημερινά αρκετό. Μερικές φορές, συμπληρώματα υψηλότερων δόσεων, που φτάνουν μέχρι και 4mg συνιστώνται για τις γυναίκες οι οποίες έχουν αποκτήσει παιδιά με ατέλειες στον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό, όπως είναι η δισχιδής ράχη. Το φολικό οξύ βρίσκεται στα ωμά φυλλώδη λαχανικά, το αρνίσιο συκώτι και τα καρύδια. Ωστόσο, επειδή τα συμπληρώματα φολικού οξέος θεωρείται ότι σε χαμηλές δόσεις δεν έχουν δυσμενείς επιπτώσεις, καλό είναι να τα παίρνουν όλες οι έγκυες.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ ΑΝΑΓΚΑΙΑ

ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Ονομασία	Πηγές	Επενέργεια
Βιταμίνη Α	Πλήρες γάλα, εμπλουτισμένη μαργαρίνη, βούτυρο, κρόκος αυγού, λιπαρά ψάρια, ιχθυέλαια, συκώτι, νεφρά, πράσινα και κίτρινα λαχανικά, καρότα, το βράσιμο των καρότων απελευθερώνει τη βιταμίνη Α, για ευκολότερη αφομοίωση	νισχύει την αντίσταση στις μολύνσεις, είναι βασική για την όραση, το δέρμα και τους βλεννογόνους απαραίτητη για το σχηματισμό του σμάλτου των δοντιών, των μαλλιών και των νυχιών, σημαντική για την ανάπτυξη και το σχηματισμό του θυρεοειδούς.
Βιταμίνη Β1	Πλήρη δημητριακά, ξηροί καρποί, όσπρια, συκώτι, καρδιές, νεφρά, μαγιά μπίρας, φύτρο σταριού - μην τα πολυβράζετε μειώνεται η ωφέλεια τους	Βοηθάει την πέψη, είναι απαραίτητη για τη γονιμότητα, την ανάπτυξη το θηλασμό και τις αυξημένες ανάγκες του οργανισμού στις αρρώστιες
Βιταμίνη Β2	Μαγιά μπίρας, φύτρα σταριού, πλήρη δημητριακά, πράσινα λαχανικά, γάλα αυγά συκώτι- η ωφέλεια τους	Βοηθάει τη χημική διάσπαση όλων των τροφών, προλαμβάνει τα προβλήματα ματιών και επιδερμίδας, βασική

	μπορεί να πάει χαμένη, αν εκτεθούν στο φως	κατά τη σύλληψη για την ανάπτυξη του εμβρύου
Βιταμίνη Β3	Μαγιά μπίρας, δημητριακά, συκώτι, νεφρά, πράσινα λαχανικά, λιπαρά ψάρια, αυγά, γάλα.	Αναπτύσσει τα κύτταρα του εγκεφάλου προλαμβάνει τις μολύνσεις των ούλων.
Βιταμίνη Β5	Συκώτι, νεφρά, καρδιές, αυγά, φιστίκια ίνες δημητριακών, πλήρη δημητριακά τυρί.	Βασική για όλες τις αναπαραγωγικές λειτουργίες του οργανισμού, συντηρεί τα ερυθρά αιμοσφαίρια.
Βιταμίνη Β6	Μαγιά μπίρας, πλήρη δημητριακά, συκώτι, καρδιές νεφρά φύτρο σταριού μανιτάρια πατάτες, μπανάνες, μελάσσα, ξερά λαχανικά.	Βοηθάει τον οργανισμό ν'αφομοιώνει τα λίπη και τα λιπαρά οξέα απαραίτητα για την παραγωγή των αντισωμάτων. Η έλλειψη της προκαλεί αναιμία και νευρικές παθήσεις.
Βιταμίνη Β12	Συκώτι, καρδιές, νεφρά, κόκκινα κρέατα, αυγά, γάλα, τυρί, ψάρια, οστρακοειδή.	Βασική για την ανάπτυξη υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων για το σχηματισμό του νευρικού συστήματος του εμβρύου.
Φολικό οξύ (Βιταμίνη της οικογένειας Β)	Ωμά φυλλώδη λαχανικά, αρνίσιο συκώτι, καρύδια.	Ουσιώδης για τη δημιουργία αίματος και την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου.

Επενέργεια	**Πηγές**	**Επενέργεια**
Βιταμίνη C	Εσπεριδοειδή, φρέσκα φρούτα, κόκκινα, πράσινα και κίτρινα λαχανικά- καταστρέφεται με το πολύ βράσιμο	Βοηθάει την αντίσταση κατά των μολύνσεων, δημιουργεί ισχυρό πλακούντα, υποβοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου από το έντερο,

		σημαντικότατη για την αποκατάσταση θλάσεων και την επούλωση τραυμάτων.
Βιταμίνη D	Εμπλουτισμένο γάλα, λιπαρά ψάρια, ηπατικά έλαια, αυγά, βούτυρο, - το φως του ήλιου δραστηριοποιεί την προβιταμίνη στο δέρμα	Προάγει την απορρόφηση ασβεστίου από το έντερο και βοηθάει την ενσωμάτωση ασβεστίου απ'το αίμα τους ιστούς στα κύτταρα των οστών. Αναγκαία για την συντήρηση των μεμβρανών των κυττάρων
Βιταμίνη K	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά παράγεται κι απ'τον οργανισμό	Βοηθάει στην διαδικασία με την οποία πήζει το αίμα
Ασβέστιο	Γάλα, σκληρό τυρί, ολόκληρα μικρά ψάρια, φιστίκια, καρύδια, ηλιόσποροι πράσινα λαχανικά	Βασικό για την δημιουργία υγιών οστών και δοντιών, σημαντικό στους πρώτους μήνες οπότε αναπτύσσονται τα δόντια. Βασικός για τη δημιουργία υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων
Ψευδάργυρος	Ίνες δημητριακών, αυγά, συκώτι ξηροί καρποί κρεμμύδια οστρακόδερμα, ηλιόσποροι, φύτρο σταριού, πλήρη δημητριακά	Βοηθάει στο σχηματισμό πολλών ενζύμων και πρωτεϊνών αναγκαίων για την έκλυση βιταμίνης A απ'τα αποθέματα του συκωτιού, στην κυκλοφορία του αίματος.

ΤΟ ΑΛΑΤΙ

Οι περισσότεροί μας παίρνουμε πολύ μεγάλη ποσότητα νατρίου αλλά κατά την εγκυμοσύνη έχετε ανάγκη περισσότερου αλατιού. Αν η διατροφή σας είναι ισορροπημένη θα πρέπει να σας παρέχει επαρκείς ποσότητες αλατιού.

ΟΙ "ΕΥΚΟΛΕΣ" ΤΡΟΦΕΣ

Οι πατάτες, παρά τα όσα τους "καταμαρτυρούν" είναι τροφή εξαιρετικά θρεπτική και δεν θα πρέπει να τις παραλείψετε από τη διατροφή σας. Η πατάτα περιέχει πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρο, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) και νιασίνη, καθώς και επταπλάσια ποσότητα βιταμίνης απ'όση περιέχει ένα μήλο. Μην τις τηγανίζετε αν δεν

θέλετε να "φορτωθείτε" με πολλές θερμίδες. Προσπαθείτε να μην τις ξεφλουδίζετε είτε πρόκειται να τις κάνετε ψητές είτε βραστές ή πουρέ το ξεφλούδισμα σημαίνει πως χάνετε αρκετή πρωτεΐνη φυτικές ίνες, βιταμίνες και σίδηρο.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΩΙΝΗ ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ

Παραδόξως, γυναίκες που υποφέρουν από ναυτίες κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, μπορούν συγχρόνως να αισθάνονται πείνα. Το φαγητό ανακουφίζει απ'τη ναυτία, η οποία όμως δεν αργεί να επανέλθει. Για να το καταπολεμήσουν αυτό πολλές γυναίκες βρίσκουν ότι τα μικρά και συχνά πρόχειρα τσιμπολογήματα και η αποφυγή τροφών πλούσιων ή πικάντικων καθώς και μυρουδιών (τηγανητά, καπνός), μπορεί να τις βοηθήσει κατά τις δύσκολες εβδομάδες. Παρότι ονομάζεται πρωινή αδιαθεσία η ναυτία μπορεί να εμφανιστεί ανά πάσα στιγμή της ημέρας ή και καθόλη την ημέρα. Γι'αυτό βρείτε ποιες είναι οι καλές σας ώρες και φροντίστε να τρώτε τότε το γεύμα σας ή κάτι πρόχειρο.

Η κατανάλωση πολλών αμυλωδών δεν φαίνεται να καταπραΰνει αυτή τη δυσάρεστη αίσθηση, ενώ παράλληλα μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση του βάρους σας. Πάντως, το λίπος δεν είναι ανάγκη να αποταμιεύεται κατά τον πρώτο καιρό έτσι, αν το ζήτημα είναι να τρώτε υδατάνθρακες υπό μορφή κέικ ή κάτι αντίστοιχου, είναι προτιμότερο απ'το να μην τρώτε καθόλου, ιδίως αν κάνετε εμετούς. Υπάρχουν πιο θρεπτικές μορφές υδατανθράκων, όπως το πλήρες ψωμί, το ρύζι και οι πατάτες τροφές που είναι προτιμότερες από τα γλυκά, τα κέικ και μα μπισκότα.

Το γάλα, μολονότι δεν ανήκει στις θεωρούμενες βασικές τροφές, είναι μια σχετικά φτηνή πηγή πρωτεϊνών και μας παρέχει ασβέστιο μαζί με βιταμίνες A και D. Η κρέμα του περιέχει τις μισές του θερμίδες κι έτσι, το άπαχο ή το αποβουτυρωμένο είναι προτιμότερο. Αν δεν σας αρέσει να το πίνετε μπορείτε να το χρησιμοποιείτε σε κρέμες σούπες και σως, ή να τρώτε τυρί ή γιαούρτι. Από τα τρόφιμα που αναφέρονται σ'αυτό το κεφάλαιο, θα δείτε ότι μερικές είναι οι πηγές που σας παρέχουν τη θρεπτικότητα που είναι αναγκαία τόσο για την υγεία σας όσο και για την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης σας.

Στη συνέχεια, αναφέρω μερικές πρόχειρες τροφές, τις οποίες μπορείτε να ετοιμάζετε στο σπίτι ή να τις τρώτε στη δουλειά σας, για να διώχνετε τις ναυτίες που πάνε να σας πιάσουν τις ώρες που εργάζεστε :

- Φέτες από πλήρες ψωμί, ελαφρά φρυγανισμένο στο φούρνο
- Σάντουιτς με πλήρες ψωμί και σκληρό τυρί
- Ξηροί καρποί και σταφίδες
- Ξερά βερίκοκα
- Κέικ φρούτων (κατά προτίμηση φτιαγμένο με πλήρες αλεύρι και φύτρο σταριού)
- Σκληρά πράσινα μήλα
- Παξιμάδια και ανθότυρο ή μανούρι
- Ωμά λαχανικά (καρότο, σέλινο, τρυφερά φασολάκια, ντομάτες)
- Χυμούς φρέσκων φρούτων αραιωμένους με σόδα
- Σόδα με μια φέτα λεμόνι ή λάιμ
- Ένα ποτήρι μπίτερ-λέμον
- Ένα ποτήρι μέντα χωρίς ζάχαρη, γουλιά γουλιά

- Μούσλι (στα είδη υγιεινής διατροφής) σε συνδυασμό με καρύδα ή μήλο
- Αγνό φυσικό γιαούρτι με μέλι
- Πολτό από φρούτα με ζάχαρη
- Διάφορα αφεψήματα
- Μαλακά, γλυκά, χυμώδη φρούτα όπως ροδάκινα, αχλάδια και δαμάσκηνα
- Μιλκ-σέικ με αποβουτυρωμένο γάλα.

Πώς οι παθήσεις των δοντιών βλάπτουν την καρδιά

Η στοματική κοιλότητα και τα δόντια αποτελούν μέρος του ανθρώπινου σώματος, άρα επηρεάζουν και επηρεάζονται από τα υπόλοιπα τμήματά του.
Πραγματικά, όπως δείχνουν και επιστημονικές έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια, φαίνεται να υφίσταται μια στενή σχέση ανάμεσα στις περιοδοντικές νόσους και αρκετές σοβαρές ασθένειες.

Υπάρχουν, λοιπόν, περισσότεροι λόγοι από τους προφανείς για τους οποίους είναι σημαντικό να ακολουθείτε πιστά τους κανόνες στοματικής υγιεινής. Και, φυσικά, να μην αγνοείτε ακόμη κι έναν απλό πονόδοντο.

Η επίδραση της ουλίτιδας και της περιοδοντίτιδας εστιάζεται κυρίως στα καρδιαγγειακά νοσήματα και σε νοσήματα του αναπνευστικού.

Μπορεί, ωστόσο, να παίξουν ρόλο ακόμη και στην ομαλή πορεία μιας κύησης, καθώς υπάρχουν μελέτες οι οποίες τις συνδέουν με τη γέννηση πρόωρων και λιποβαρών νεογνών.

Η εξήγηση είναι σχετικά απλή. Οι παθήσεις των ούλων οφείλονται σε μικρόβια που αναπτύσσονται στη στοματική κοιλότητα, εισβάλλουν στο αίμα και μεταφέρονται σε ζωτικά όργανα, προκαλώντας νέες φλεγμονές.

Διαβάστε, λοιπόν, ποιες οδοντικές παθήσεις μπορεί να υποδηλώνουν βαθύτερα προβλήματα υγείας:

Αναπνευστικές λοιμώξεις

Η στενή ανατομική σχέση της στοματικής κοιλότητας με το αναπνευστικό σύστημα είναι προφανές ότι δικαιολογεί τέτοιες αλληλεπιδράσεις. Πρόσφατες μελέτες έδωσαν αρκετές ενδείξεις για τη σχέση των στοματικών λοιμώξεων, και ιδιαίτερα της περιοδοντίτιδας, με την πορεία εξέλιξης των πνευμονιών και των πνευμονοπαθειών αποφρακτικού τύπου (χρόνια βρογχίτιδα, εμφύσημα).

Μάλιστα, δύο πρόσφατες μελέτες κατέδειξαν ότι τα άτομα που έχουν κακή στοματική υγιεινή αντιμετωπίζουν κατά 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιας αναπνευστικής νόσου σε σχέση με εκείνους που ακολουθούν πιστά τους κανόνες της.

Επίσης, όσοι παρουσιάζουν μεγαλύτερη από 20% απώλεια του οστού που στηρίζει τα δόντια ανά επιφάνεια δοντιού αντιμετωπίζουν διπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας πνευμονοπάθειας, αποφρακτικού τύπου.

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Όλες οι πρόσφατες σχετικές οδοντιατρικές ανακοινώσεις επισημαίνουν τους κινδύνους που μπορεί να κρύβει η περιοδοντίτιδα, μια σοβαρή φλεγμονή των ούλων, η οποία προκαλεί βλάβη στο οστό που στηρίζει τα δόντια. Όπως έχει γίνει ήδη γνωστό, πίσω από την περιοδοντίτιδα κρύβεται το ίδιο μικρόβιο που εντοπίζεται και στις αθηρωματικές πλάκες των αγγείων των ατόμων με καρδιαγγειακές παθήσεις.

Επίσης, χρόνιες λοιμώξεις, όπως η περιοδοντίτιδα αλλά και η ουλίτιδα, έχουν συσχετιστεί με αιματολογικές μεταβολές, οι οποίες επηρεάζουν τη ροή του αίματος και κατ' επέκταση αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση ισχαιμικής νόσου.
Τρομακτικό

Μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα

ΓΙΑΚΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΓΙΩΤΣΑ ΕΛΕΝΗ

ΔΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΡΟΗ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΖΩΗ

ΖΥΓΟΥΡΑ ΜΑΡΙΑΝΘΗ

ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΑΝΤΙΓΟΝΗ

ΣΤΑΜΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΣΤΑΜΠΟΥΛΙΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ-ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΗ

ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ-ΙΩΑΝΝΑ

ΤΕΝΤΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΤΖΑΤΖΑΝΗ ΣΤΕΛΛΑ

ΤΖΗΚΑΣ ΒΑΙΟΣ

ΤΟΡΛΑΚΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΤΣΙΑΤΣΙΟΥ ΖΗΣΙΑ

ΤΣΙΓΓΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΤΣΙΟΛΙΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΧΑΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΧΑΡΙΣΙΑΔΗΣ ΦΩΤΙΟΣ

ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ ΠΑΝΤΑΝΑΣΣΑ

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ

Αγαπώ τα λαχανικά της μακροζωίας

Διατροφή με χρώμα για καλή υγεία

Η παράδοση στη διατροφή ασφαλίζει την υγεία μας

Ο έξυπνος μαθητής έξυπνα τρέφεται

το ποδήλατο της υγείας

η γερή καρδιά αγαπά δυνατότερα

διατροφή με χρώμα ασπίδα στις ασθένειες

ισορροπημένη διατροφή

πολύ ισορροπημένη διατροφή