# **Διατροφή και Υγεία**

Για να διατηρηθεί ο άνθρωπος σε καλή φυσική κατάσταση και να αποφύγει σοβαρές διαταραχές στην υγεία του, χρειάζονται ορισμένες βασικές γνώσεις,η εφαρμογή των οποίων θα έχει ως αποτέλεσμα την καλή του υγεία… Ο παράγοντας για την καλή ποιότητα ζωής κάθε ανθρώπου είναι η διατήρηση της υγείας του.Καθημερινα όμως,διαπιστώνουμε ότι διάφορες αιτίες μπορούν να προκαλεσουν φθορα στην πολύτιμη υγεία μας.Ενας από τους κυριότερους παραγοντες που βοηθουν στη διατήρηση της υγείας μας είναι η σωστή διατροφή μασώ τρόπος μαγειρέματος και τα υλικά που χρησιμοποιούμε ποσότητα φαγητού που καταναλώνουμε και η ποιότητα επίσης.Εκείνο που έχει σημασία να αποκτήσουμε ,από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας είναι η γνώση η οποία μας βοηθά να διατρεφόμαστε σωστά και σύμφωνα με τις ατομικές μας ανάγκες.

Στο πλαίσιο της εργασίας μας ασχοληθήκαμε με το γενικό ερώτημα «Οι επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία μας» Ωστόσο μέσα από αυτό προέκυψαν και άλλα ερωτήματα όπως «Ποιές είναι οι κύριες κατηγορίες τροφίμων και τι περιλαμβάνει κάθε μια από αυτές.»

Ένα άλλο ερώτημα ερώτημα ήταν το «Τι είναι τα δημητριακά και από πού προέρχονται» Επίσης ένα ξεχωριστό κομμάτι ήταν το ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνθήκες των νέων και το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις όπως «Τρως ανθυγιεινή τροφή» , «Πιστεύεις πως η διατροφή που κάνεις είναι κατάλληλη για την ηλικία σου» και «Αν είχες τη δυνατότητα θα άλλαζες τον τρόπο διατροφής σου»

Η κυριότερη επίπτωση της διατροφής της υγείας μας είναι ο Σακχαρώδης διαβήτης, ωστόσο υπάρχουν και άλλες επιπτώσεις όπως οι αγγειακές παθήσεις εγκεφάλου, ο καρκίνος του παχιού εντέρου , ουρική αρθρίτιδα και οστεοπόρωση. Επίσης η υπέρταση και οι παθήσεις της χοληδόχου κύστης και του ήπατος είναι επίσης κάποιες άλλες επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία μας.

Οι κυριότερες κατηγορίες τροφίμων είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα σάκχαρα και τα λίπη. Οι πρωτεΐνες είναι μεγάλες ενώσεις οι οποίες αποτελούνται από μικρότερες ομάδες που ονομάζονται αμινοξέα. Τα αμινοξέα περιέχουν άνθρακα, υδρογόνο, άζωτο και θείο. Οι υδατάνθρακες είναι μια ομάδα χημικών στοιχείων που σχηματίζονται από απλά μόρια γνωστά ως σακχαρίνες. Επίσης τα σάκχαρα είναι απλοί υδατάνθρακες και διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, τους μονοσακχαρίτες και τους δισακχαριτές . Τέλος τα λίπη, διακρίνονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα.

Τα δημητριακά με την σειρά τους είναι προϊόντα τα οποία προέρχονται από προϊόντα γεωργίας όπως σιτάρι, καλαμπόκι και άλλα.

Επιπλέον από το ερωτηματολόγιο που κάναμε πήραμε 3 ερωτήσεις με τις οποίες ασχοληθήκαμε. Γ ια παράδειγμα στην ερώτηση «Τρως ανθυγιεινή τροφή» απάντησαν 81 άτομα «ΝΑΙ» στα 100,στην ερώτηση «Πιστεύεις πως η διατροφή που κάνεις είναι κατάλληλη για την ηλικία σου» απάντησαν 66 άτομα «ΝΑΙ» στα 100 και την ερώτηση «Αν είχες τη δυνατότητα θα άλλαζες τον τρόπο διατροφής σου» απάντησαν 57 άτομα «ΝΑΙ» στα 100.

Απο τα παραπάνω προκύπτει ότι οι διατροφικές συνήθειες των νέων δεν είναι και τόσο καλές και θα πρέπει οι έφηβοι να προσέξουν τη διατροφή τους..