|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Διατροφή και υγεία**  Γιατί λέει ο λαός μας «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα;»  Γιατί χρειάζεται να τρώμε; Η τροφή είναι σημαντική για τη ζωή μας. Ωστόσο, δεν είναι μόνο για να σταματάει την πείνα μας! Η τροφή μας δίνει ενέργεια για να ζούμε, να τρέχουμε, να παίζουμε, να πηδάμε, όπως ακριβώς τα αυτοκίνητα χρειάζονται καύσιμα για να κινηθούν. | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.  Διαβάστε τον παρακάτω πίνακα και μελετήστε τη διατροφική πυραμίδα   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Τρώμε άφοβα** | **Τρώμε με μέτρο** | **Τρώμε σε πολύ  μικρές ποσότητες** | **Τρώμε σπάνια** |  | |  | * Λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κλπ.). * Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι. | * Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά. * Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες. | * Χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι. | * Τηγανητά φαγητά. * Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά. |  |   Εικόνα  **H πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. O αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.**  Πατήστε τον σύνδεσμο (με πατημένο το ctrl) για να παίξετε το παιγνίδι. <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3550> | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  |      |  | | --- | |  |   **Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους**   |  | | --- | | Πού οφείλεται το σχήμα του σώματός μας; | | Το σχήμα του σώματος οφείλεται στα οστά, στους μύες και στο λίπος! O σκελετός που αποτελείται από οστά δίνει στο σώμα μας το σχήμα του. Για το σχήμα του σκελετού μας λίγα πράγματα μπορούμε να κάνουμε. Τι γίνεται όμως με τα άλλα δυο, δηλαδή με τους μύες και το λίπος του σώματος; |   ***Η παχυσαρκία τείνει να λάβει σήμερα διαστάσεις επιδημίας***. Η παχυσαρκία αυξάνεται τόσο σε πλούσιες όσο και σε φτωχές χώρες (π.χ. στην Ευρώπη, στην Αμερική, στη Νότια Αφρική, στην Ασία, στην Πολυνησία κλπ.). Σύμφωνα με εκτιμήσεις των ερευνητών, ένας στους πέντε μεσήλικες στην Ευρώπη είναι αρκετά υπέρβαρος ώστε να χαρακτηρίζεται ιατρικώς παχύσαρκος. Αν αναγάγουμε το ποσοστό αυτό στα δεδομένα της χώρας μας μπορούμε να υπολογίσουμε ότι στην Ελλάδα έχουμε πάνω από ένα εκατομμύριο παχύσαρκα άτομα. | |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | Εικόνα  Τα άτομα που θεωρούνται υπέρβαρα ή παχύσαρκα χρειάζονται ειδική θεραπεία που περιλαμβάνει είτε ειδική διατροφή και άσκηση είτε σε σοβαρές περιπτώσεις ειδικές χειρουργικές επεμβάσεις. Όσο τέλειο κι αν είναι το σύστημα υγείας μιας χώρας δεν μπορεί να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα τέτοιου μεγέθους.  ***Τόσο το αυξημένο όσο και το μειωμένο σωματικό λίπος αποτελούν παράγοντα κινδύνου για την υγεία μας***. Όταν κάποιος έχει μειωμένο λίπος στο σώμα του, τότε κινδυνεύει από διατροφικές διαταραχές, αρρωσταίνει πιο εύκολα, ζωτικοί ιστοί του σώματος (π.χ. μύες και οστά) αναπτύσσονται με πολύ αργό ρυθμό. Όταν κάποιος έχει υψηλό σωματικό λίπος τότε υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη, υπέρταση, εγκεφαλικό και δευτερεύουσας σημασίας παθήσεις όπως διαταραχές της όρασης.  ***Όμως τι είναι η παχυσαρκία και τι την προκαλεί***; Η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα της πρόσληψης περισσότερης ενέργειας από αυτή που καταναλώνουμε με τις δραστηριότητες της καθημερινής μας ζωής, όπως η εργασία και η άσκηση. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να είναι πολύ μικρή. Έτσι η εξέλιξη της παχυσαρκίας γίνεται με αργό ρυθμό. Ένας μέσος παχύσαρκος έχει πάρει συνήθως το υπερβάλλον βάρος με πολύ αργό ρυθμό και στη διάρκεια αρκετών χρόνων π.χ. είκοσι κιλά σε διάστημα δέκα χρόνων. Αυτό σημαίνει ότι έπαιρνε μόνο 20-40 θερμίδες καθημερινά περισσότερες απ’ όσες «έκαιγε». Για να το καταλάβουμε καλύτερα, η ποσότητα των 20-40 θερμίδων αντιστοιχεί περίπου σε ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη!  ***Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας απαιτεί ένα επανασχεδιασμό της διατροφής σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα άσκησης***. O περιορισμός της τροφής θα πρέπει να είναι τέτοιος ώστε να επιτρέπει στο άτομο να συνεχίσει τις καθημερινές του δραστηριότητες. Συνιστάται κυρίως περιορισμός των λιπών που προσλαμβάνει το άτομο. Το αποτέλεσμα μια τέτοιας αγωγής θα φανεί μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, τα οφέλη της άσκησης θα φανούν αμέσως, κυρίως όσον αφορά το αίσθημα της ενεργητικότητας που χαρακτηρίζει τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση.  ***Πώς μετριέται η παχυσαρκία***;  O πιο εύκολος τρόπος για να δούμε αν είμαστε παχύσαρκοι είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Mάζας Σώματος (ΔMΣ). Το Δείκτη Mάζας Σώματος τον βρίσκουμε από τον εξής τύπο:  ΔMΣ = Βάρος (σε κιλά) / Ύψος (σε μέτρα) υψωμένο στο τετράγωνο.   * Αν ο ΔMΣ είναι μεγαλύτερος από 30, έχετε αρκετά περισσότερα κιλά απ’ τα κανονικά και θεωρείστε υπέρβαρος. * Αν ο ΔMΣ κυμαίνεται μεταξύ 26-30, χρειάζεται να ξεκινήσετε προσπάθειες ελέγχου της ποσότητας της τροφής που παίρνετε γιατί είστε ελαφρά υπέρβαρος. * Αν ο ΔMΣ κυμαίνεται μεταξύ 20-25, βρίσκεστε στα κανονικά όρια βάρους. * Αν ο ΔMΣ είναι μικρότερος από 20, το βάρος σας είναι μικρότερο από το κανονικό.   **Παράδειγμα**: ένα παιδί έχει ύψος 1,4 μέτρα (δηλαδή, ένα μέτρο και σαράντα εκατοστά) και βάρος 43 κιλά. O ΔMΣ ισούται με: 43 / 1,42 = 21,93. Άρα, σύμφωνα με τα παραπάνω, το παιδί βρίσκεται μέσα στα κανονικά όρια βάρους.  Εικόνα  Δείτε το βίντεο σχετικά με το Δείκτη Μάζας Σώματος <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/541>  **Άσκηση 16**: Δοκιμάστε επίσης να υπολογίσετε το Δείκτη Μάζας Σώματος των μελών της οικογένειάς σας.    Ο Γυμναστής κ .Νάσος | |  | |