

## Τα πρωτάκια αρθρογραφούν .....

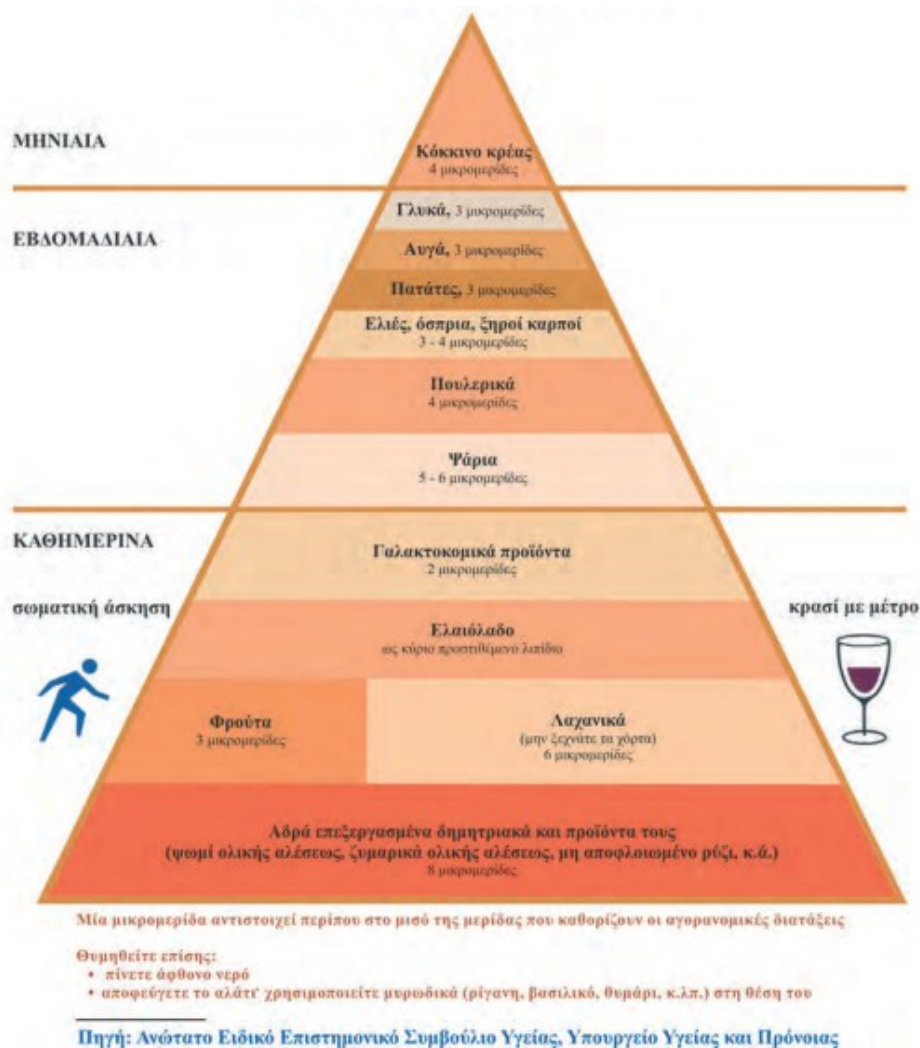
Εφημερίδα Οικιακής Οικονομίας της Α' τάξης του 5ου Γυμνασίου Παλαιού Φαλήρου

Τρίμηνη έκδοση: Μάρτιος— Μάιος 2019 / Τεύχος 3 / δωρεάν διάθεση

### ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

#### Περιεχόμενα τεύχους:

Μεσογειακή Διατροφή	1
Φρούτα και Λαχανικά	2
Ολική άλεση	2
Αλκοόλ	2



Εικόνα 1. Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής (βιβλίο Οικιακής Οικονομίας Α Γυμνασίου)

Η μεσογειακή διατροφή που είναι εμπνευσμένη από την Ελλάδα, τη Νότια Ιταλία, το Μαρόκο, την Κύπρο, την Κροατία, την Γαλλία και την Ισπανία έχει διαπιστωθεί ότι είναι πολύ υγιεινή για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Περιλαμβάνει: Άφθονη και καθημερινή χρήση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ανεπεξέργαστα δημητριακά, πατάτες, και ψωμί ολικής άλεσης. Ακόμη περιέχει σε μέτρια χρήση τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα πουλερικά. Σε πιο σπάνια χρήση βρίσκεται το κόκκινο κρέας το οποίο πρέπει να καταναλώνουμε δύο φορές τον μήνα. Τέλος, σε καθημερινή χρήση βρίσκεται το ελαιόλαδο, το οποίο είναι στην κατηγορία των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων.

Τμήμα Α3 συντάκτης:  
Κλεοπάτρα Παπαϊωάννου

-Πόση ποσότητα πρέπει να τρώμε σε φρούτα και λαχανικά:

Το ιδανικό είναι να τρώμε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα για να μπορούμε να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά τους συστατικά και να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή χωρίς υπερβολές αλλά ούτε και ελλείψεις.

Τα λαχανικά και τα φρούτα τρώγονται με πολλούς τρόπους κι έτσι ο καθένας μπορεί να βρει αυτόν που του αρέσει περισσότερο γευστικά.

Τμήμα Α3 συντάκτης:  
Μήκου Αναστασία,

-Τι είναι:

Στα προϊόντα ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος δηλαδή μαζί με τον φλοιό. Έτσι τα προϊόντα αυτά είναι πιο υγιεινά καθώς περιέχουν πολλά πολύτιμα συστατικά, που είναι θρεπτικά στον οργανισμό μας. Επίσης, είναι πιο νόστιμα και κατά κάποιο τρόπο μπορούμε να πούμε πως είναι πιο έξυπνο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης και για πιο αυθεντική γεύση αλλά και για την υγιεινή διατροφή μας.

Τμήμα Α3 συντάκτης:  
Μήκου Αναστασία,

## **ΑΛΚΟΟΛ**

Το αλκοόλ είναι το οινόπνευμα που περιέχουν τα οινοπνευματώδη ποτά. Η καθαρή αιθανόλη, στις «συνηθισμένες συνθήκες», δηλαδή θερμοκρασία 25°C και πίεση 1 atm, είναι ένα πτητικό, εύφλεκτο και άχρωμο υγρό. Η αιθανόλη μπορεί να προκαλέσει αλκοολική δηλητηρίαση, όταν καταναλωθεί. Είναι η πιο γνωστή αλκοόλη, και βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά, σε ειδικά θερμομέτρα, ως διαλύτης και ως καύσιμο. Η αιθανόλη χρησιμοποιείται ευρύτατα ως διαλύτης διαφόρων ουσιών που προορίζονται για ανθρώπινη επαφή ή κατανάλωση, που περιλαμβάνουν αρώματα, αρωματικές ουσίες, χρωστικές ουσίες και φάρμακα.

### **ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ (ΕΘΙΣΜΟΣ) :**

Αλκοολισμός ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ. Ο αλκοολισμός προκαλεί και σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία.

### **ΑΙΤΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ :**

Τα αίτια του αλκοολισμού είναι τα εξής:

- Α) το Οικογενειακό Περιβάλλον (έλλειψη στοργής, αγάπης, τρυφερότητας, ενδιαφέροντος και συμπαράστασης, ύπαρξη διαταραγμένης συμβίωσης, ορφάνια)
- Β) το Κοινωνικό Περιβάλλον (αδιαφορία, έλλειψη φίλων, καταπίεση)
- Γ) το Οικονομικό Περιβάλλον (οικονομική δυσχέρεια, ανεπάρκεια αγαθών)
- Δ) το χαμηλό διανοητικό και μορφωτικό επίπεδο, μοναξιά, απογοήτευση, προσωπικό αδιέξοδο, μειωμένη αυτοεκτίμηση.

### **Σωματικές επιπτώσεις :**

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλης προκαλεί κατά ένα μεγάλο ποσοστό πολλά καρδιαγγειακά νοσήματα όπως τη νόσο του μυοκαρδίου καθώς και σε πολλές περιπτώσεις τον αιφνίδιο θάνατο. Μεταξύ άλλων το αλκοόλ προκαλεί και κίρρωση του ήπατος. Επίσης έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, γεγονός που σημαίνει ότι καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Επίσης σύμφωνα με έρευνες, ο αλκοολισμός προκαλεί συχνά οικιακά και εργατικά ατυχήματα, ενώ η οδήγηση υπό την επήρροια του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και μια από τις συχνότερες αιτίες τροχαίων ατυχημάτων.

### **Ψυχικές επιπτώσεις :**

Ο αλκοολισμός προκαλεί και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Οι αλκοολικοί συχνά εμφανίζουν καταθληπτικές και αυτοκαταστροφικές τάσεις. Στους αλκοολικούς παρατηρείται μείωση της σεξουαλικής απόδοσης και το άτομο συχνά παρουσιάζει παραισθήσεις.

### **ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ :**

- Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος. Μεγάλη σημασία έχει η στάση στη πρώτη επαφή με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται επίμονη προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.
- Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος. Με βάση το δεδομένο ότι όλοι οι αλκοολικοί ΔΕΝ παρουσιάζουν την αυτή κλινική εικόνα (π.χ. συμπτώματα, βαθμό εξάρτησης κ.λπ.).

Τμήμα Α3 συντάκτης:  
Μαυριδάκη Ευαγγελία