

**«Αγαπώ το σώμα μου,
τρέφομαι σωστά»**

Η υγιεινή διατροφή βελτιώνει την μνήμη

Μια διατροφή που είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και ψάρια μπορεί να βοηθήσει στην προστασία του εγκεφάλου από τις εκφυλιστικές επιπτώσεις της γήρανσης, σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Neurology.

Συγκεκριμένα, μια διεθνής ομάδα επιστημόνων από το πανεπιστήμιο McMaster στο Οντάριο του Καναδά και από το National University of Ireland στην πόλη Galway της Ιρλανδίας, υποστηρίζει ότι οι μεγαλύτερης ηλικίας άνθρωποι που καταναλώνουν υγιεινές τροφές στην ζωή τους έχουν σχεδόν 25% μειωμένες πιθανότητες γνωστικής εξασθένησης σε σύγκριση με εκείνους που δεν ακολουθούν ένα υγιεινό διαιτητικό πρόγραμμα.

Για τις ανάγκες της έρευνας οι επιστήμονες εξέτασαν τις περιπτώσεις 27.860 ανθρώπων ηλικίας 55 ετών και άνω από 40 διαφορετικές χώρες του κόσμου, με την συνολική μελέτη να διαρκεί περίπου 5 χρόνια. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν ιστορικό διαβήτη, καρδιαγγειακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου ή [περιφερικής αρτηριακής νόσου](#).

Η [μνήμη](#) και η ικανότητα σκέψης αξιολογήθηκαν από τους ερευνητές κατά την έναρξη της μελέτης και στη συνέχεια πάλι μετά από δύο χρόνια καθώς και στο τέλος της μελέτης.

Ανέλυσαν 10 διαφορετικές πτυχές της γνωστικής λειτουργίας του εγκεφάλου, όπως την ικανότητα ενός ατόμου να αποστηθίσει και στη συνέχεια να ανακαλέσει από μνήμης διάφορα αντικείμενα, την ικανότητάς του στην αριθμητική και το εύρος της προσοχής και συγκέντρωσής τους. Η μέγιστη βαθμολογία ήταν 30 και οι συμμετέχοντες θεωρήθηκε ότι είχαν μειωμένη διανοητική ικανότητα αν η βαθμολογία τους είχε μειωθεί κατά τρεις μονάδες ή και περισσότερο στο τέλος της έρευνας.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, συνολικά 4.699 άτομα υπέστησαν τέτοια μείωση της γνωστικής τους λειτουργίας. Διαπιστώθηκε ότι εκείνοι που ακολουθούσαν ένα υγιεινό τρόπο διατροφής ήταν κατά 24% λιγότερο πιθανό να έχουν γνωστική μείωση.

Μάλιστα, αυτό το συμπέρασμα της έρευνας δεν άλλαξε ακόμα και αφότου οι ερευνητές συνυπολόγισαν παράγοντες που μπορούν δυνητικά να επηρεάσουν τη γνωστική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής δραστηριότητας, της υψηλής αρτηριακής πίεσης και το ιστορικό καρκίνου.

Άρθρα και Έρευνες «Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Οι τροφές που θα βελτιώσουν τη μνήμη σου

Νιώθετε ατονία, αδυναμία συγκέντρωσης ή παρατηρείτε κενά στη μνήμη σας; Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πνευματική διαύγεια, ενώ συγκεκριμένες τροφές βοηθούν τον εγκέφαλο να δουλεύει γρήγορα και αποτελεσματικά.

Είναι χαρακτηριστικό ότι η γλυκόζη, είναι η βασική τροφή του εγκεφάλου, ο οποίος χρειάζεται συγκεκριμένες δόσεις που θα τον ενεργοποιήσουν και θα τον τονώσουν.

Ο οργανισμός παράγει γλυκόζη από τα σάκχαρα που περιέχονται στα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς, το ψωμί, το ρύζι, τις πατάτες, τις μπανάνες.

Δημητριακά ολικής άλεσης

Ειδικά αυτή η κατηγορία τροφίμων παρέχουν στον οργανισμό σύνθετους υδατάνθρακες, που κατά τη διαδικασία της πέψης διασπώνται σε απλούς υδατάνθρακες (σάκχαρα), τα οποία με τη σειρά τους αποτελούν τα βασικά «καύσιμα» του εγκεφάλου. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να καταναλώνετε καθημερινά δημητριακά ολικής άλεσης (ψωμί, δημητριακά πρωινού, ζυμαρικά). Αποφύγετε όμως την καθημερινή κατανάλωση γλυκών, καθώς αυξάνουν ταχύτατα τα επίπεδα της γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα, όμως το σάκχαρο μειώνεται εξίσου γρήγορα, με αποτέλεσμα να έχετε τελικά τα αντίθετα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα, δηλαδή αδυναμία συγκέντρωσης, υπνηλία και νευρικότητα.

Ω-3 λιπαρά

Μια πληθώρα ερευνών υποστηρίζει ότι η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων ενδυναμώνει τη μνήμη.

Πρόσφατα, ερευνητές του τμήματος Επιδημιολογίας από τη Σχολή Υγιεινής του Λονδίνου, σε μελέτη τους που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Nutrition Health and Aging», εκτίμησαν τη σχέση μεταξύ της κατανάλωσης ψαριών -που αποτελούν τις κυριότερες διατροφικές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων- και της ικανότητας απομνημόνευσης 867 ατόμων 70-79 ετών. Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι όσοι καταλάωναν τα περισσότερα ψάρια, είχαν σημαντικά καλύτερη απόδοση στα τεστ απομνημόνευσης σε σύγκριση με τους υπόλοιπους.

**«Αγαπώ το σώμα μου,
τρέφομαι σωστά»**

Οι βιταμίνες Β

Τα μειωμένα επίπεδα των βιταμινών του συμπλέγματος Β (Β1, Β5, Β12 κλπ.) μπορούν να επηρεάσουν την εγκεφαλική λειτουργία, προκαλώντας αδυναμία συγκέντρωσης, εκνευρισμό και μεταβολές της διάθεσης. Οι συγκεκριμένες βιταμίνες «θρέφουν» τα νεύρα και είναι πολύτιμες για τη νευρική λειτουργία. Η Β5, για παράδειγμα, κατά το μεταβολισμό της βοηθά στη σύνθεση της ακετυλοχολίνης, ενός από τους σημαντικότερους νευροδιαβιβαστές, που βοηθά στη συγκέντρωση, ενώ η Β12 συμβάλλει, μεταξύ άλλων, στη σύνθεση της μυελίνης, της προστατευτικής μεμβράνης των νευρικών κυττάρων. Οι κύριες πηγές των βιταμινών του συμπλέγματος Β είναι τα ζωικά τρόφιμα. Γι' αυτό, οι ειδικοί εφιστούν την προσοχή σε όσους ακολουθούν μια χορτοφαγική διατροφή ή κάνουν εξαντλητικές δίαιτες αποστερώντας τον οργανισμό τους από τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιδιαίτερα από τη Β12.

Επίσης, οι βιταμίνες Α και Ε, καθώς και ο φώσφορος, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το κάλιο, ο ψευδάργυρος (που βρίσκονται στα ψάρια, στα αβγά, στο μοσχάρι χωρίς λίπος, στα καρότα, στο ελαιόλαδο, στο σουσάμι κ.ά.), αυξάνουν την ικανότητα για προσοχή, βελτιώνοντας τον μηχανισμό της σκέψης.



Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Παχυσαρκία στην παιδική ηλικία

Η εμφάνιση και ραγδαία αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων, που κυρίως αφορούν αλλαγές στο ευρύτερο περιβάλλον, και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, η ενασχόληση των παιδιών με ολοένα και περισσότερες καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια) έχει σαν αποτέλεσμα αφενός να εκτίθενται σε πληθώρα διαφημίσεων για πλούσιου θερμιδικού περιεχομένου σνακ, αφετέρου να περιορίζουν τη φυσική τους δραστηριότητα. Επιπλέον, η παιδική διατροφή χαρακτηρίζεται τα τελευταία χρόνια από τη συχνή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και αναψυκτικών, ενώ πολλά από τα παχύσαρκα παιδιά παραλείπουν την κατανάλωση πρωινού γεύματος. Αναπληρώνουν έτσι, τη χαμηλή ενεργειακή πρόσληψη το πρωί με την κατανάλωση σνακ χαμηλής θρεπτικής αξίας το υπόλοιπο της ημέρας.

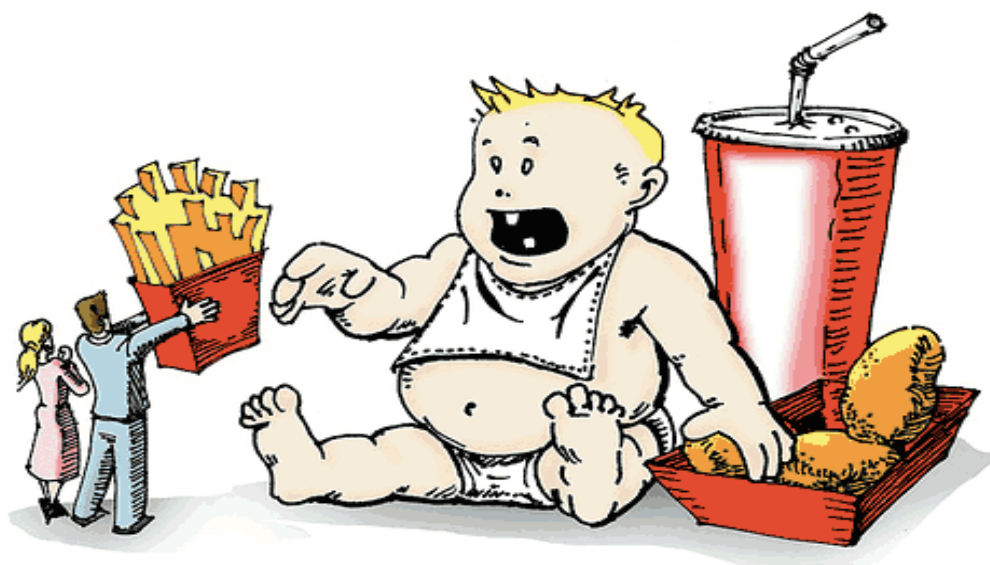
Αρκετοί λόγοι κάνουν επιτακτική την ανάγκη παρέμβασης στα παχύσαρκα παιδιά, εφόσον η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλα τα συστήματα του οργανισμού. Το υπερβάλλον βάρος έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας, όπως ψυχοκοινωνικά (χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, στιγματισμός, κατάθλιψη), αναπνευστικά (άπνοια ύπνου, άσθμα), γαστρεντερικά (γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, λιπώδης διήθηση του ήπατος, χολολιθίαση), μυοσκελετικά (πλατυποδία, εξάρθρωση αστραγάλων, κάταγμα πήχη), καρδιαγγειακά (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, αθηροσκλήρωση), ενδοκρινολογικά (ινσουλινοαντίσταση, δυσανοχή γλυκόζης, διαβήτη τύπου II, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών). Η εμφάνιση των προβλημάτων μπορεί να είναι μακροπρόθεσμη καθώς είναι πιθανόν τα παιδιά αυτά να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Η πιθανότητα αυτή αυξάνεται με την ηλικία και το βαθμό παχυσαρκίας του παιδιού.

Η παρέμβαση για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στα παιδιά φαίνεται να είναι απαραίτητη, καθώς η θεραπεία της παχυσαρκίας των ενηλίκων δεν είναι εύκολη υπόθεση. Οι περισσότερες ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά για αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας, τα «βιολογικά» πλεονεκτήματα που έχουν έναντι των ενηλίκων (λιγότερα λιπώδη κύτταρα, σωματική ανάπτυξη) και το γεγονός ότι είναι πιο εύκολο να αλλάξουν τις συνήθειες διατροφής και άσκησης σε σύγκριση με τους ενήλικες, είναι κάποια από τα πλεονεκτήματα που έχουν τα παιδιά ως πληθυσμός παρέμβασης για τη ρύθμιση του σωματικού τους βάρους.

Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Η θεραπεία της παιδικής παχυσαρκίας δεν θα πρέπει να νοηθεί στο πλαίσιο π.χ. μιας μεμονωμένης χορήγησης δίαιτας, αλλά θα πρέπει να εστιάζει στην τροποποίηση λανθασμένων συμπεριφορών, μακροχρονίως. Οι συμπεριφορές αυτές αφορούν τόσο τη διατροφή όσο και την άσκηση, και στόχος θα πρέπει να είναι η ένταξη υγιεινότερων συνηθειών στην καθημερινότητα του παιδιού, ώστε να μπορέσει να διατηρήσει μακροχρονίως τις συνήθειες αυτές. Για παράδειγμα, ο αριθμός και η ποιότητα των γευμάτων, η επιλογή των σνακ, ο έλεγχος των μερίδων, η συχνότητα κατανάλωσης γλυκισμάτων, αλλά και η αύξηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας, η ενασχόληση με αγαπημένο άθλημα, η μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων, είναι μερικά θέματα όπου πρέπει να εστιάσει η παρέμβαση. Επίσης, το παιδί θα πρέπει να ενισχύεται να κάνει αλλαγές από μόνο του, να βρίσκει εναλλακτικές λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις και να έχει μια υγιή και ισορροπημένη στάση απέναντι στο φαγητό. Στην όλη προσπάθεια αναμφισβήτητα η οικογένεια έχει υποστηρικτικό ρόλο. Ο τρόπος αυτός παρέμβασης προϋποθέτει την συνεργασία μιας ποικιλίας έμπειρων επιστημόνων (διατροφολόγοι, καθηγητές φυσικής αγωγής, παιδίατροι και όπου απαιτείται, γιατροί άλλων ειδικοτήτων), οι οποίοι θα ενθαρρύνουν τις μικρές και σταδιακές αλλαγές και θα αποτρέπουν γονείς και παιδιά από το κυνήγι του ιδανικού βάρους.



Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Η σημασία του κατάλληλου περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια του γεύματος.

Η ποιότητα του φαγητού είναι βασικό μέλημα κάθε γονιού. Πέρα όμως από το τι τρώνε τα παιδιά είναι σημαντικό και το πώς τρώνε. Ξεκινώντας από τις μικρές ηλικίες, είναι χρήσιμο να διαμορφώσουν τα παιδιά τις σωστές συνήθειες γύρω από το φαγητό ή αλλιώς τις «συνθήκες του τρώγειν».

Καταρχήν είναι σημαντικό τα παιδιά να τρώνε πάντα σε χώρο ειδικά διαμορφωμένο για φαγητό, όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία, και όσο και αν ακούγεται αυτονόητο, θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα, και όχι για παράδειγμα να είναι όρθια ή σε κίνηση. Αυτό θα τα βοηθήσει να διαμορφώσουν μια περισσότερο υγιή και ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και να μην συνδυάζουν το φαγητό με άλλες δραστηριότητες της μέρας τους (π.χ. παιχνίδι, παρακολούθηση ταινίας στην τηλεόραση κ.α.). Συνοδευτικά, οι άλλες συνθήκες που πρέπει να πληρούνται την ώρα του γεύματος είναι τα παιδιά να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα σκεύη, να τρώνε δηλαδή από το πιάτο τους, με τα δικά τους μαχαιροπίρουνα, και όχι τσιμπολογώντας απευθείας από τις πιατέλες ή την κατσαρόλα, ή να τρώνε με τα χέρια. Έτσι, η διαδικασία του φαγητού δεν είναι μια γρήγορη και βιαστική κατανάλωση ενέργειας. Αντίθετα, τα παιδιά μαθαίνουν να τρώνε αργά, να αισθάνονται το πότε χόρτασαν και να έχουν τον έλεγχο του τι τρώνε.

Μια ακόμα πολύ σημαντική συνήθεια γύρω από την ιεροτελεστία του φαγητού, είναι να μην κάνουμε κάτι άλλο παράλληλα. Για τα παιδιά αυτό είναι τις περισσότερες φορές η τηλεόραση, αλλά και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή το διάβασμα. Μάλιστα αρκετές φορές οι γονείς ενθαρρύνουν αυτήν την συνήθεια, διότι το να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού από το φαγητό τους διευκολύνει σε κάποιες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, είναι πιο εύκολο να ταΐσεις ένα μικρό παιδί που είναι απορροφημένο να βλέπει κινούμενα σχέδια ή να «ξεγελάσεις» έτσι ένα μεγαλύτερο παιδί να φάει ένα φαγητό που δεν είναι στις προτιμήσεις του.

Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Στην πραγματικότητα με αυτόν τον τρόπο «εκπαιδύουμε» το παιδί να τρώει ασυναίσθητα, χωρίς να δίνει την παραμικρή προσοχή στο φαγητό του και κάτι τέτοιο έχει διττό αποτέλεσμα. Συχνότερα, οδηγεί σε υπερκατανάλωση θερμίδων, αφού όντας απορροφημένο σε κάτι άλλο, αγνοεί τα σήματα κορεσμού που το ίδιο του το σώμα στέλνει, είναι πιθανόν όμως να οδηγήσει και στο αντίθετο αποτέλεσμα. Μπορεί δηλαδή, το παιδί να αφήσει το φαγητό του, ενώ αργότερα προσπαθώντας να ικανοποιήσει την πείνα του, να επιλέξει χαμηλότερης θρεπτικής αξίας τρόφιμα.



Επιπλέον, η τηλεθέαση κατά τη διάρκεια του φαγητού έχει ως συνέπεια να συνδέονται τα δύο γεγονότα, με αποτέλεσμα κάθε φορά που βλέπει το παιδί τηλεόραση αυτό να διεγείρει την επιθυμία για φαγητό, και αντίστροφα. Είναι ξεκάθαρο ότι το να συνδέεται το φαγητό με άλλες καταστάσεις, ευχάριστες ή μη, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη διαχείριση του βάρους στην παιδική ηλικία -και ακόμα περισσότερο στην ενήλικη ζωή- όπου πια οι συνήθειες αυτές έχουν καθιερωθεί και είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν.

Συνοψίζοντας, στις αρμοδιότητες του γονιού σε σχέση με τη διατροφή του παιδιού του, πέρα από την ευθύνη να παρέχει τα κατάλληλα τρόφιμα, περιλαμβάνεται και η ευθύνη να εξασφαλίζει ένα ήρεμο και φιλικό για την κατανάλωση φαγητού περιβάλλον. Οι ενδεδειγμένες συνθήκες του τρώγειν μπορεί να ευνοηθούν όταν βρίσκεται όλη η οικογένεια μαζί γύρω από το τραπέζι. Είναι σημαντικό ως γονείς να επιδιώκετε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας να καταναλώνεται με όλα τα μέλη της οικογένειας μαζί. Αφενός θα έχετε μια ευκαιρία να διδάξετε άμεσα και αποτελεσματικά, αποτελώντας πρότυπο στα παιδιά σας τις σωστές διατροφικές συνήθειες, αφετέρου το οικογενειακό τραπέζι, κάτω από τις σωστές προϋποθέσεις, μπορεί να συμβάλει συνολικά στην υγιή ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Η μεσογειακή διατροφή κινδυνεύει να χαθεί.

«Η περιοχή της Μεσογείου υφίσταται μια διατροφική μετάβαση» και απομακρύνεται από τις πανάρχαιες διατροφικές συνήθειες που θεωρούνται εδώ και πολύ καιρό το πρότυπο για μια ζωή με καλή υγεία, αναφέρει ο FAO σε μια έρευνά του που παρουσίασε σήμερα στην Παγκόσμια Έκθεση του Μιλάνου.

Σύμφωνα με την έκθεσή αυτή, που συντάχθηκε σε συνεργασία με το Διεθνές Κέντρο Ανωτέρων Μεσογειακών Αγρονομικών Σπουδών (CIHEAM), η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών σε όλη τη Μεσόγειο έχει πολλές αρνητικές συνέπειες: παχυσαρκία αλλά επίσης και αναπηρίες και πρόωρο θάνατο.



Η μεσογειακή ή κρητική διατροφή, που έχει αποδειχθεί από επιστημονικές μελέτες ότι προλαμβάνει τις καρδιαγγειακές παθήσεις, αποτελείται κατά κύριο λόγο από φρούτα, λαχανικά, άπαχο κρέας, ψάρι και ελαιόλαδο αντί για ζωικά λίπη. Η παγκοσμιοποίηση, οι εμπορικές συναλλαγές ειδών διατροφής και η αλλαγή του τρόπου ζωής, κυρίως η αλλαγή του ρόλου των γυναικών στην κοινωνία, μεταβάλλουν τις καταναλωτικές συνήθειες στη Μεσόγειο, υπογραμμίζεται στην έκθεση. «Ενώ ο υποσιτισμός μαστίζει πάντα τις νότιες περιοχές της Μεσογείου, οι χώρες της περιοχής αντιμετωπίζουν ολοένα και περισσότερο τη μάστιγα της παχυσαρκίας», ιδίως στα παιδιά, συνεχίζουν οι συντάκτες

της έκθεσης. «Η μεσογειακή διατροφή είναι θρεπτική, καλά ενσωματωμένη στους τοπικούς πολιτισμούς, σέβεται το περιβάλλον και ευνοεί τις τοπικές οικονομίες» δήλωσε ο Αλεξάντρ Μέιμπεκ, ο συντονιστής του προγράμματος Βιώσιμων Διατροφικών Συστημάτων του FAO. Όμως, καθώς εισάγονται ολοένα και περισσότερα προϊόντα από άλλες περιοχές και το αγροτικό τοπίο μεταμορφώνεται από τις μονοκαλλιέργειες, τα παραδοσιακά διατροφικά συστήματα υφίστανται τις επιπτώσεις της τροποποίησης των διατροφικών συνηθειών.

Σύμφωνα με εκτιμήσεις, μόνο το 10% των παραδοσιακών ποικιλιών φυτών καλλιεργούνται ακόμη σήμερα στην περιοχή της Μεσογείου. Ο τουρισμός, ο εντεινόμενος εξαστισμός, η εξάντληση των φυσικών πηγών και η απώλεια των παραδοσιακών γνώσεων συμβάλλουν στον ταχύτατο περιορισμό της γενετικής ποικιλομορφίας των φυτών και των ζώων σε όλη τη Μεσόγειο.

Τι είναι η διατροφή – Η ιστορία της

Υπάρχουν χιλιάδες ιστοσελίδες για τη διατροφή. Σελίδες που προτείνουν τι πρέπει να τρώτε για να είσαστε υγιείς, όμορφοι, να αποκτήσετε το σώμα που θέλετε, να χάσετε τα περιττά κιλά. Σελίδες που μας παρουσιάζουν όλα τα συμπληρώματα διατροφής που κυκλοφορούν σε όλο τον πλανήτη και πως μας βοηθάνε να επιτύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Αλλά τι πραγματικά είναι διατροφή; Πότε πρωτοεμφανίστηκε ο όρος αυτός; Τι έκανε τους ανθρώπους να επιλέγουν την τροφή τους, ποια πορεία ακολούθησε μέσα στο χρόνο;

Το παρακάτω άρθρο αποτελεί μια αρχική έρευνα για το γενικότερο όρο της διατροφής και της πορείας που διέγραψε με τα σημαντικότερα γεγονότα. Η διατροφή ξεκίνησε από τα βιβλικά χρόνια και μέσα από μια σημαντική πορεία έφτασε στη μέρα μας να απασχολεί όλο και περισσότεροι άνθρωποι.

Το ταξίδι στην ιστορία της διατροφής τώρα ξεκινάει.

Ας το διαβάσουμε..

Η διατροφή, η θρέψη, ή τροφή είναι η προμήθεια υλικών-τροφών που απαιτείται από τους οργανισμούς και τα κύτταρα για να παραμείνουν στην ζωή. Επιστημονικά και συγκεκριμένα στην ιατρική, ως διαιτολογία ορίζεται η επιστήμη ή εφαρμογή της κατανάλωσης και χρήσης τροφών.

Στα νοσοκομεία, η διατροφή αναφέρεται στις τροφικές προδιαγραφές των ασθενών, συμπεριλαμβανομένων και των διατροφικών διαλυμάτων που χορηγούνται παρεντερικά ή με ενδογαστρικό σωλήνα.

Η διαιτολογία ως επιστήμη μελετά πως το σώμα διασπά τις τροφές (καταβολισμός) και επιδιορθώνει και δημιουργεί κύτταρα και ιστούς (αναβολισμός) – καταβολισμός + αναβολισμός = μεταβολισμός. Η διαιτολογία επίσης μελετά πως το σώμα αντιδρά στις τροφές.

Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Ένας άλλος ορισμός αναφέρει ότι «η επιστήμη της διαιτολογίας ερευνά τις μεταβολικές και φυσιολογικές αποκρίσεις του σώματος στην τροφή και την διαίτα, συμπεριλαμβανομένου και του ρόλου των θρεπτικών συστατικών στην πρόκληση, θεραπεία και αποφυγή ασθενειών».

Τι είναι η Διατροφή;

Καθώς η μοριακή βιολογία, η βιοχημεία και η γενετική έχουν αναπτυχθεί, η διατροφή εστιάζει κυρίως στην αλληλουχία των βιοχημικών διεργασιών κατά την οποία τα συστατικά μέσα σε εμάς ή άλλους οργανισμούς μετατρέπονται από μια μορφή σε μια άλλη – μεταβολισμός και μεταβολικά μονοπάτια.

Η διαιτολογία επίσης ασχολείται με το πως οι ασθένειες, οι συνθήκες και τα προβλήματα μπορούν να αποτραπούν ή να περιοριστούν με μια υγιεινή διατροφή.

Επιπρόσθετα, η διατροφή αναγνωρίζει πως ορισμένες ασθένειες, συνθήκες ή προβλήματα μπορεί να προκληθούν από διαιτολογικούς παράγοντες, όπως φτωχή διατροφή (υποσιτισμός), τροφικές αλλεργίες, μεταβολικές διαταραχές κ.ά.

5 Φρούτα Και Λαχανικά Την Ημέρα Μπορούν Να Σας Βοηθήσουν Να Ζήσετε Περισσότερο

Ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα άτομα που έτρωγαν 5 μερίδες την ημέρα φρούτα και λαχανικά είχαν την τάση να ζουν περισσότερο σε σχέση με αυτούς που δεν έτρωγαν.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν επίσης ότι τα άτομα που κατανάλωναν πάνω από 5 μερίδες την ημέρα δεν είχαν εμφανή επιπλέον πλεονεκτήματα στον προσδόκιμο ζωής.

Το Πλούσιο Πρωινό Βοηθάει Στην Απώλεια Βάρους

Ερευνητές υποστηρίζουν ότι το πλούσιο πρωινό – που περιέχει 700 θερμίδες – βοηθάει στην απώλεια βάρους και μειώνει τις πιθανότητες του ατόμου για καρδιακές παθήσεις, υψηλή χοληστερόλη και διαβήτη. Τονίζουν επίσης ότι το πότε τρώμε ένα γεύμα έχει σημαντική επίδραση στον τρόπο που το σώμα μας επεξεργάζεται τις τροφές.

Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Σύντομη Ιστορία Της Διατροφής

Παλαιά Διαθήκη – Κεφάλαιο 10-11 : Το Βιβλίο Του Δανιήλ

Ο Δανιήλ αιχμαλωτίστηκε και υπηρετούσε στην αυλή του βασιλιά της Βαβυλώνας. Ο Δανιήλ αρνήθηκε να σιτίζεται με τα βασιλικά φαγητά και κρασί και δήλωσε ότι προτιμούσε λαχανικά, όσπρια και νερό. Ο συντονιστής των μαγειρειών δέχτηκε απρόθυμα τη δοκιμή, συγκρίνοντας την διατροφή του Δανιήλ με της αυλής του βασιλιά της Βαβυλώνας. Επί δέκα μέρες ο Δανιήλ και οι σύντροφοι του ακολουθούσαν την χορτοφαγική διατροφή τους, ενώ οι άντρες του Βασιλιά την δικιά τους. Η δοκιμή απέδειξε ότι ο Δανιήλ και οι σύντροφοι του ήταν υγιέστεροι και σε καλύτερη σωματική κατάσταση, οπότε τους επιτράπηκε να ακολουθήσουν την δικιά τους διατροφή.

Ιπποκράτης (Ελλάδα, 460 Π.Χ. – 370 Π.Χ.)

Ένας Θεωρητικός Της Διατροφής

Ο Ιπποκράτης υποστήριζε ότι “ Εκείνο που διατηρεί την υγεία είναι ισομερής κατανομή και ακριβής μείξη μέσα στο σώμα των δυνάμεων (= ισονομία) του ξηρού, του υγρού, του κρύου, του γλυκού, του πικρού, του ξινού και του αλμυρού. Την Αρρώστια την προκαλεί η επικράτηση του ενός (=μοναρχία). Η θεραπεία επιτυγχάνεται με την αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας, με τη μέθοδο της αντίθετης από την πλεονάζουσα δύναμη”. Επίσης, είναι γνωστή και η έκφραση του « Ας γίνει η τροφή το φάρμακο μας, και το φάρμακο μας η τροφή μας».

Antoine Lavoisier (Γαλλία 1743-1794)

Έγινε γνωστός ως πατέρας της χημείας αλλά και της διατροφής. Η φράση που τον έκανε διάσημο ήταν “Η ζωή είναι μια χημική διαδικασία». Επίσης σχεδίασε το «θερμιδόμετρο» μια συσκευή που μετράει την θερμότητα που παράγεται από το σώμα κατά την εργασία και κατανάλωση διαφορετικών ποσοτήτων και ειδών τροφών. Σε ηλικία 24 ετών έγινε μέλος της Γαλλικής Ακαδημίας Επιστημών. Το 1794, κατά την διάρκεια της Γαλλικής Επανάστασης, αποκεφαλίστηκε.

Άρθρα και Έρευνες «Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Christiaan Eijkman (Ολλανδία 1858 – 1930)

Διάσημος γιατρός και φυσιολόγος (αναγνωρίζει ασθένειες με την μελέτη κυττάρων και ιστών σε μικροσκόπιο). Παρατήρησε ότι ορισμένα άτομα στην Ιάβα απέκτησαν Beriberi, μια ασθένεια που οδηγεί σε καρδιακά προβλήματα και παράλυση. Όταν χορήγησε σε κοτόπουλα μια διατροφή που περιείχε κυρίως λευκό ρύζι, ανέπτυξαν συμπτώματα Beriberi, σε αντίθεση με τα κοτόπουλα που έτρωγαν καστανό ανεπεξεργαστο ρύζι και δεν εμφάνισαν κανένα σύμπτωμα. Στο λευκό ρύζι είχε αφαιρεί το εξωτερικό περίβλημα ενώ στο καστανό όχι. Όταν χορήγησε καστανό ρύζι στους ασθενείς με Beriberi, θεραπεύτηκαν. Πολλά χρόνια αργότερα ανακαλύφθηκε ότι το εξωτερικό περίβλημα του ρυζιού (καστανό) περιέχει θειαμίνη ή βιταμίνη B1. Μαζί με τον Sir Frederick Hopkins τους απονεμήθηκε το βραβείο Νόμπελ για την Φυσιολογία/Ιατρική.

Dr. James Lind (Σκωτία 1716-1794)

Ένας πρωτοπόρος στην υγιεινή για το Ναυτικό της Σκωτίας και το Βασιλικό Ναυτικό της Βρετανίας. Τόνισε την σημασία του καλού εξαερισμού, της καθαριότητας του σώματος των ναυτών, των καταλυμάτων τους, τον υποκαπνισμό των κατώτερων καταστρωμάτων, το φρέσκο νερό από διύλιση θαλασσινού, και την κατανάλωση εσπεριδοειδών για την πρόληψη και την καταπολέμηση του σκορβούτου. Το όνομα του χαίρει εκτίμησης και σεβασμού ακόμα και σήμερα για την συμβολή του στην προληπτική ιατρική και στην βελτίωση της διατροφής. Δημοσίευσε την Πραγματεία στο Σκορβούτο. Για πολλές δεκαετίες οι Βρετανοί ναυτικοί ήταν γνωστοί σαν Limeys επειδή κατανάλωναν πολύ συχνά χυμό λάιμ και ήταν υγιέστεροι από τους περισσότερους ναύτες στα υπόλοιπα ναυτικά.

Dr. William Beaumont (ΗΠΑ 1785-1853)

Έγινε γνωστός ως ο πατέρας της γαστρικής φυσιολογίας για την έρευνα του στην ανθρώπινη φυσιολογία. Ο Beaumont συνάντησε τον Alexio St. Martin, ένα Γάλλο κυνηγό που είχε πυροβοληθεί στο στομάχι. Ο Beaumont τον ανέλαβε αλλά ήταν αδύνατο να κλείσει την τρύπα στο στομάχι, για αυτό και τοποθέτησε μια εξωτερική δίοδο (μια φίστουλα). Ο St. Martin επέτρεπε στον Beaumont να κάνει περιοδικές παρατηρήσεις, ακόμα του επέτρεπε να ψηλαφεί τα σπλάχνα του,

Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

κάτι το οποίο πρέπει να ήταν αρκετά επώδυνο. Αυτό οδήγησε τον Beaumont να εξάγει αρκετά πειράματα και να καταλήξει σε αρκετά σημαντικές ανακαλύψεις και αποτελέσματα, όπως: Το στομάχι δεν είναι αλεστής

- Δεν υπάρχει κάποιο εσωτερικό «πνεύμα» που να επιλέγει τις καλές τροφές για χρήση και να αποβάλλει τις κακές τροφές
- Η πέψη εμφανίζεται λόγω των γαστρικών υγρών που εκκρίνονται από το στομάχι
- Τα τρόφιμα δεν χωνεύονται ξεχωριστά και με σειρά, αλλά όλη της ώρα με διαφορετικό ρυθμό
- Το γουργουρητό του στομαχιού προέρχεται από τις συσπάσεις του στομαχιού, και από τίποτα άλλο
- Τα λιπαρά χωνεύονται αργά

Dr. Stephen Babcock (ΗΠΑ 1843 – 1931)

Ένας γεωργικός χημικός. Έγινε γνωστός για το Babcock τεστ που καθορίζει τις λιπαρές ουσίες του βουτύρου στο γάλα και στην επεξεργασία του τυριού. Επίσης είναι γνωστός για το απλό πείραμα σιτηρών που οδήγησε τελικά στην ανάπτυξη της διατροφής ως επιστήμης.

Ο Babcock είχε την ιδέα να ταΐζει καθημερινά τα βοοειδή με ένα είδος τροφής, ή όλη καλαμποκίσια ή όλη σιτάρι. Έβαλε δύο δαμαλίδες σε κάθε διατροφή. Όταν όμως ένα από τα ζώα του πέθανε του αφαιρέσανε όλο το κοπάδι και δεν του επιτράπηκε να συνεχίσει το πείραμα του.

Τελικά οι συνεργάτες του Babcock, Hart, Humphrey, McCollum και Steenbock επανέλαβαν το πείραμα. Τεσσάρων με πέντε μηνών βοοειδή ταΐζοταν αποκλειστικά είτε με τροφή από καλαμπόκι, σιτάρι, βρώμη ή μίξη και από τα τρία. Όλα αύξησαν το σωματικό τους βάρος με τον ίδιο ρυθμό σε διάρκεια 12 μηνών. Παρόλο αυτό, οι αγελάδες που τρεφόταν με καλαμπόκι απέκτησαν υγιή μοσχάρια, ενώ οι αγελάδες που τρεφόταν με σιτάρι γεννούσαν νεκρά μοσχάρια ή πέθαναν μικρό χρονικό διάστημα μετά τη γέννα. Επίσης παρατήρησαν ότι οι αγελάδες που τρεφόταν με τροφή με βάση το καλαμπόκι είχαν τριπλάσια παραγωγή γάλακτος σε σχέση με αυτές που έτρωγαν σιτάρι.

Καταλήξαν στο συμπέρασμα ότι, ή το σιτάρι περιέχει κάτι το οποίο ήταν βλαβερό για τις αγελάδες ή το καλαμπόκι περιείχε κάποιο βασικό συστατικό που το σιτάρι δεν είχε.

Μια σειρά ανακαλύψεων τελικά απέδειξε ότι υπήρχε ένα λιποδιαλυτό στοιχείο στο καλαμπόκι που επηρέαζε την αναπαραγωγή. Οι επιστήμονες το ονόμασαν παράγοντα Α. Σήμερα τη γνωρίζουμε ως βιταμίνη Α.

Άρθρα και Έρευνες

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Kazimierz Funk (Πολωνία 1884-1967)

Βιοχημικός. Ο Funk λανθασμένα θεώρησε ότι αυτή η καινούρια ανακάλυψη όπως ο παράγοντας A περιείχε αμίνες. Καθώς αυτές οι αμίνες ήταν ζωτικές (vital) τις ονόμασε βιταμίνες (vital amines).

Καθώς οι έρευνες προχωρούσαν και περισσότερα ενεργά συστατικά ανακαλύπτονταν, τα υδατοδιαλυτά χαρακτηρίστηκαν σαν Β. Έγινε φανερό ότι περισσότερο από ένα στοιχεία ήταν υδατοδιαλυτά και έτσι ονομάστηκαν Β1, Β2, Β3, κ.ο.κ. Κάποιες αποδείχτηκαν ότι δεν ήταν βιταμίνες, ενώ άλλες ήταν όμοιες μεταξύ τους – έτσι εξηγείται γιατί ξαφνικά πάμε από το 9 στο 12 ή από το 7 στο 9. Η βιταμίνη Β12 ανακαλύφθηκε το 1948 από τον Karl A. Folkers (ΗΠΑ) και τον Alexander R. Todd (Η.Β.) και εμφανίστηκε επίσημα το 1949. Απομόνωσαν το ενεργό συστατικό, κοβαλαμίνη. Μπορούσε να εισαχθεί απευθείας ενδομυϊκά σε ολέθρια αναιμία (δυσνητικά θανατηφόρα).

Η παρουσία της βιταμίνης C διευκρινίστηκε λόγω ερευνών που έγιναν σε ινδικά χοιρίδια. Πολλοί λίγα ζώα, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, τα ινδικά χοιρίδια, τα πρωτεύοντα θηλαστικά, μερικές νυχτερίδες, μερικά πουλιά και μερικά ερπετά προσλαμβάνουν την βιταμίνη C από την τροφή – όλα τα υπόλοιπα ζώα μπορούν να την συνθέσουν εσωτερικά (την παράγουν μόνα τους).

Η εποχή των ανακαλύψεων των θρεπτικών συστατικών που αποτρέπουν ασθένειες έληξε το 1948-1949 με την ανακάλυψη της βιταμίνης Β12. Υπήρχαν κι αλλά ουσίες που ανακαλύφθηκαν μετά το τέλος της χρυσής εποχής των μεγάλων ανακαλύψεων.

Μερικά Ακόμα Διάσημα Άτομα Στην Ιστορία Της Διατροφής:

- 1925 – Edwin B. Hart : ανακάλυψε ότι μια μικρή ποσότητα χαλκού είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου
- 1927 – Adolf Otto Reinhold Windaus : συνέθεσε βιταμίνη D, και για αυτό κέρδισε το βραβείο Νόμπελ στη Χημεία
- 1928 – Albert Szent – Györgyi : απομόνωσε το ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C). Το 1932 απέδειξε ότι η βιταμίνη C αποτρέπει το σκορβούτο. Το 1937 συνέθεσε βιταμίνη C και κέρδισε το βραβείο Νόμπελ.
- 1930 – William Cumming Rose : αναγνώρισε σημαντικά αμινοξέα τα οποία ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει αλλά είναι απαραίτητα πρωτεϊνικά συστατικά.

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

- 1935 – Eric John Underwood και Hedley Marston : ανακάλυψαν την αναγκαιότητα του κοβαλτίου. Δεν δούλευαν μαζί, οι ανακαλύψεις τους έγιναν ανεξάρτητα.
- 1936 – Eugene Floyd Dubois : αποδεικνύει ότι η επίδοση στο σχολείο και στην εργασία σχετίζονται με την πρόσληψη θερμιδών
- 1938 – Erhard Ferhnholz : ανακάλυψε τη δομή της βιταμίνης E, η οποία αργότερα συντέθηκε από τον Paul Karrer
- 1940 – Elsie Widdowson : σχημάτισε τις θρεπτικές αρχές για την διανομή τροφίμων με δελτίο που πραγματοποιούταν στο Ηνωμένο Βασίλειο κατά τη διάρκεια και μετά του Δεύτερου Παγκόσμιου Πολέμου. Η Widdowson επιτήρησε επίσης την εντολή της κυβέρνησης για την προσθήκη βιταμινών στα τρόφιμα κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκόσμιου Πολέμου και για μερικά μεταπολεμικά έτη. Η Widdowson και ο Robert McCance συνυπογράφουν τη “Χημική Σύθεση των Τροφίμων” το 1940, η οποία έγινε η βάση για τη σύγχρονη σκέψη της διατροφής.
- 1941 – Το Εθνικό Ινστιτούτο Ερευνών (ΗΠΑ) όρισε την πρώτη *Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση* (ΣΗΔ / RDA)
- 1968 – Linus Pauling : επινόησε τον όρο ορθομοριακή διατροφή. Πρότεινε ότι προσφέροντας στον οργανισμό τα σωστά μόρια στη σωστή συγκέντρωση – βέλτιστη διατροφή – τα συστατικά αυτά θα χρησιμοποιηθούν καλύτερα και θα προσφέρουν ανώτερη υγεία και θα συνεισφέρουν στη μακροζωία. Η έρευνα του Pauling αποτέλεσε τη βάση για μελλοντικές έρευνες που τελικά οδήγησαν στην μεγάλη εισαγωγή ενδοφλεβίως, βιταμίνης C, για την βελτίωση της ποιότητας του εναπομείναντος χρόνου σε ασθενείς σε τελικό στάδιο καρκίνου. Ο Pauling τιμήθηκε με το βραβείο Νόμπελ στη Χημεία.
- 1992 – το υπουργείο γεωργίας των Η.Π.Α. ορίζει τον οδηγό της πυραμίδας τροφίμων τον οποίο δέχτηκε κριτική από διατροφολόγους από όλο τον κόσμο για διαφορετικούς λόγους.
- 2002 – Μια σχέση μεταξύ της βίαιας συμπεριφοράς και της διατροφής αποκαλύφθηκε σε μια μελέτη του Natural Justice (ΗΠΑ)
- 2005 – ερευνητές ανακάλυψαν ότι ο αδενοϊός είναι μία αιτία για την παχυσαρκία, καθώς και η κακιά διατροφή

Πηγές:

<http://e-diatrofi.org/>

<http://www.matrix24.gr/>

<http://eyzin.minedu.gov.gr/>

<http://www.onmed.gr/>

medicalnewstoday.com - iatropedia.gr