

# Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

## Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ



**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:**  
ΤΣΑΤΣΟΥΛΑ ΜΑΡΙΑ

**ΟΜΑΔΑ:**  
ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΣΜΙΛΚΟΥ  
ΣΟΦΙΑ ΓΕΥΓΕΛΗ  
ΕΛΕΝΗ ΚΙΝΗ

**ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ 2009**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## 1.Μεσογειακή Διατροφή

- Βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη μεσογειακή διατροφή.

## 2.Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

- Τα χαρακτηριστικά της είναι...
- Η πυραμίδα της μεσογειακής διαίτας.

## 3.Ελαιόλαδο Μεσογειακή Διατροφή

- Μια διατροφή που προσφέρει υγεία και μακροζωία.
- Τι ακριβώς είναι η μεσογειακή διατροφή;
- Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.
- Η αξία της μεσογειακής διατροφής.
- Που κάνει καλό η μεσογειακή διατροφή;
- Η μεσογειακή διατροφή μειώνει την αρτηριακή πίεση.
- Νόστιμα και υγιεινά ελληνικά τρόφιμα.
- Πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής.

## 4.Τρελαίνομαι Για Ελιές!

## 5.Ελληνικά Σαρακοστιανά!

## 6.Οφέλη Από Την Άσκηση Σε Πάσχοντες Από Στεφανιαία Νόσο.

## 7.Πηγές και τρόπος εργασίας των μελών!!!!!!



## Μεσογειακή Διατροφή



Ο όρος «μεσογειακή διατροφή» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960 και αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας για να χαρακτηρίσει έτσι την απαιτούμενη ποσότητα σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση των ειδών διατροφής.

**Με βάση την πυραμίδα αυτή, θα πρέπει να καταναλώνουμε:**

- **1-2 φορές το μήνα** (ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες) κόκκινο κρέας.
- **1-2 φορές την εβδομάδα:** ψάρια, πουλερικά, αυγά (και γλυκίσματα).
- **Καθημερινά:** Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ελαιόλαδο, ελιές, γαλακτοκομικά.

Η μεσογειακή διατροφή συμβαδίζει με την συστηματική σωματική άσκηση ενώ προβλέπει και την κατανάλωση κρασιού με μέτρο. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση καλής υγείας και ιδανικού βάρους.



**Βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν την μεσογειακή διατροφή:**  
**Γλυκίσματα**

Αν και τα γλυκίσματα έχουν τη θέση τους στο παραδοσιακό μεσογειακό τραπέζι, είναι προτιμότερο να απολαμβάνει κανείς φρέσκα φρούτα ως επιδόρπιο.

**Κόκκινο κρέας / Τρόφιμα ζωικής προέλευσης**

Στην Κρήτη του 1960 το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μία-δύο φορές κάθε δύο εβδομάδες. Παρ' όλο που τα διαθέσιμα στοιχεία δεν μπορούν να θεωρηθούν καταληκτικά, υπάρχουν ενδείξεις, από ένα σημαντικό αριθμό επιστημονικών μελετών, ότι η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, καρκίνου του εντέρου και πιθανόν άλλων καρκίνων. Ο σίδηρος που υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στο κρέας ή οι καρκινογόνες ουσίες που σχηματίζονται κατά το μαγείρεμα του κρέατος μπορεί να συνεισφέρουν στον κίνδυνο καρκινογένεσης. Καθώς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στο κόκκινο κρέας παρέχονται και από άλλα τρόφιμα, το κρέας δεν είναι απαραίτητη τροφή. Το χαμηλότερο επίπεδο κατανάλωσης κόκκινου κρέατος στις παραδοσιακές μεσογειακές δίαιτες είναι υγιεινότερο για τους ενήλικες. Το αν εξίσου χαμηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος ενδείκνυται για παιδιά θα πρέπει να μελετηθεί περισσότερο.

Θα μπορούσαμε να πούμε περιγράφοντας την ιδανική μεσογειακή διατροφή ότι τρόφιμα φυτικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν τον κορμό της διατροφής, ενώ τρόφιμα ζωικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν την «περιφέρεια». Δεν υπάρχει λόγος ν' ανησυχούμε ότι μια τέτοια διατροφή μπορεί να συνεπάγεται ελλιπή πρόσληψη πρωτεϊνών ή άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

## **Κρασί**

Ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή το κρασί μπορεί να το απολαμβάνει κανείς με μέτρο (1-2 ποτήρια την ημέρα για γυναίκες και άνδρες), κυρίως κατά τα γεύματα. Θα πρέπει να αποφεύγεται όταν η κατανάλωσή του θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την υγεία του ατόμου. Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και να ελαττώνει τη γενική θνησιμότητα.



## Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά. Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρκίνο εντέρου και στήθους ή καρδιακές παθήσεις. Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια! Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.



**Τα χαρακτηριστικά της είναι τα εξής:**

**Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης**, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.

**Ελαιόλαδο ως βασικό έλαιο**, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.

**Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων**, όπως το τυρί και το γιαούρτι.

**Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών** σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).

**Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα** (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).

**Κατανάλωση ζάχαρης** (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) **σε εβδομαδιαία βάση** (όχι καθημερινή).

**"Κόκκινο" κρέας** (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.

**Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα)** στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.

Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

Τα βασικά της χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της δίαιτας με τη μορφή πυραμίδας.



### Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας





## Ελαιόλαδο Μεσογειακή Διατροφή





## Μια διατροφή που προσφέρει υγεία και μακροζωία.



Η Μεσογειακή Διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου. Βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες.

Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου.

Η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής αποτελείται από προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα και διαμόρφωσαν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει εμφανιστεί στο παγκόσμιο προσκήνιο μια ομόφωνη διεθνής επιστημονική άποψη ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι πιο υγιής από τις δυτικές ή τις άφθονες δίαιτες. Αυτή η ομοφωνία είναι αξιόπιστη επειδή είναι αποτέλεσμα της εργασίας ερευνητών απ' όλα τα σημεία του κόσμου και είναι ανεξάρτητη από μονάδες βιομηχανικού ενδιαφέροντος ή από οποιαδήποτε χώρα.



## Τι ακριβώς είναι η Μεσογειακή διατροφή;

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού.

Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής.

Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι.

Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα). Γεωγραφία 2009

## Τρελαίνομαι για ελιές!

Η Ελλάδα καυχείται για την μεγαλύτερη κατά κεφαλή κατανάλωση ελαιόλαδου στον κόσμο! Είναι ο τρίτος μεγαλύτερος παραγωγός (μετά την Ιταλία και την Ισπανία) και οι παραγωγοί της χώρας είναι δικαιολογημένα περήφανοι για τη συνεισφορά τους.



Περίπου 70% του ελληνικού ελαιόλαδου είναι έξτρα παρθένο. Τι σημαίνει αυτό; Το έξτρα παρθένο λάδι διαθέτει εξαιρετική ποιότητα, άρωμα και γεύση. Το λάδι προέρχεται από την πρώτη συγκομιδή των ελιών από το δέντρο χωρίς να έχουν προστεθεί χημικά ή ζεστό νερό κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας. Η οξύτητα του φθάνει το 0,8 %. Αντίστοιχα, η οξύτητα του παρθένου ελαιόλαδου φθάνει το 2%.

Προσωπικά, για την μαγειρική μου προτιμώ να έχω και από τα δύο είδη λαδιού στο σπίτι. Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιείται για την προετοιμασία φαγητών/ σάλτσας ή για τις σαλάτες και τα φρέσκα λαχανικά, τα τυριά είναι το έξτρα παρθένο. Για το μαγείρεμα/τηγάνισμα όπου το άρωμα υποβαθμίζεται, το ελαιόλαδο χαμηλότερης ποιότητας (που είναι και φθηνότερο) είναι εντάξει. Βέβαια, πάντα βάζουμε κατά μέρος κάμποσες ελιές (περίπου έναν κουβά) σε αλμυρό νερό για να τις απολαύσουμε αργότερα.

Σε σχέση με το χρώμα, το πράσινο ελαιόλαδο προέρχεται από τις πράσινες ελιές που συγκομίστηκαν πριν ωριμάσουν. Αυτό το ελαιόλαδο εκτιμάται και καταναλώνεται από πολλούς. Το χρυσοκίτρινο ελαιόλαδο γενικότερα αποτελεί προϊόν ελιών που

έχουν ωριμάσει περισσότερο χρόνο. (Τόσο το πράσινο όσο και το χρυσοκίτρινο ελαιόλαδο μπορεί να είναι έξτρα παρθένο λάδι).

Οι τουρίστες συνήθως δεν βρίσκονται τριγύρω για να δούνε, αλλά η περίοδος της συγκομιδής γίνεται από τον Οκτώβριο έως και τον Ιανουάριο. Οι πιο πράσινες ελιές συγκομίζονται τον Οκτώβριο, οι κοκκινωπές/ροζ το Νοέμβριο, τις μαύρες τον Δεκέμβριο και τις ζαρωμένες μαύρες (μην τις μπερδεύετε με αυτές που ζαρώνουν όταν παστώνονται στο αλάτι) συλλέγονται τον Ιανουάριο – και μερικές φορές τον Φεβρουάριο στην Κρήτη.

Η πικρή ή καυτερή γεύση συνήθως υποδηλώνει ότι οι ελιές δεν είχαν ωριμάσει όταν κόπηκαν. Το ελαιόλαδο που γίνεται από ώριμες ελιές διαθέτει ήπια και φρουτώδη γεύση. Παρόλο που η γεύση είναι εντελώς θέμα γούστου και προτίμησης, τόσο οι άγουρες όσο και οι ώριμες ελιές προτιμώνται δε όντως.

Το νησί μας η Κάρπαθος είναι όπως και η υπόλοιπη Ελλάδα την περίοδο των βροχών. Είτε κάποιος έχεις δίκες του ρίζες (ελαιόδενδρα) ή τις ενοικιάζει, οι οικογένειες εξοπλισμένες με διάφορα εργαλεία, δίχτυα, σακιά και τσουγκράνες, μαζεύονται όλοι μαζί για να συγκομίσουν τις ελιές. (Υπάρχουν και ηλεκτρικά πριόνια, αλλά οι περισσότεροι ελαιώνες βρίσκονται μακριά από οποιαδήποτε παροχή ρεύματος)



Τα δίχτυα λειτουργούν ως χαλί κάτω από τα δέντρα ώστε να κρατήσουν τις ελιές που πέφτουν από αυτά. Συνήθως τα ελαιόδέντρα κλαδεύονται ως μέρος της διαδικασίας της συγκομιδής. Κάποιος θα πρέπει να προθυμοποιηθεί να ανέβει στο δέντρο, έτσι ώστε να φτάσει τις απόμακρες ελιές ή να κλαδέψει τα κλαδιά.





Μαζεύοντας τις ελιές στη σέσουλα, σακί με σακί στο τέλος γεμίζουν όλα. Κάθε ένα έχει βάρος 30 με 50 κιλά. Τα σακιά με τις ελιές δεν θα πρέπει να παραμείνουν περισσότερο από περισσότερο από μερικές ημέρες χωρίς να αξιοποιηθούν γιατί έτσι οι ελιές θα υποστούν σημαντική απώλεια στην ποιότητα τους. Θα πρέπει να φορτωθούν σε φορτηγό και να αποσταλούν στο ελαιοτριβείο.

Μερικά ελαιοτριβεία διαθέτουν αρκετούς εργάτες ενώ σε άλλα θα πρέπει ο ίδιος ο παραγωγός να αδειάσει τις ελιές στη γλίστρα ή ακόμα να καθαρίσει ορισμένες ελιές από τα φύλλα και τα κλαδιά που πιθανώς να έχουν πέσει στα σακιά κατά λάθος. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία που διαρκεί περίπου 20 λεπτά, το πρώτο λάδι ξεκινά να στάζει και κάποιος θα πρέπει να στέκεται στο τέλος του σταθμού με τους τενεκέδες έτοιμους προς γέμιση. Μόλις οι τενεκέδες γεμίσουν, μετράται το βάρος τους και ξεκινάει η διαδικασία πληρωμής.

Στη συνέχεια, τα φούσκωμα με ελιές σακιά του επόμενου πελάτη έχουν ήδη τοποθετηθεί στη θέση τους ώστε να ξεκινήσει και πάλι η ίδια διαδικασία.

Ίσως να μην το γνωρίζετε, αλλά το φρέσκο λάδι δεν είναι έτοιμο προς κατανάλωση. Θα πρέπει να ωριμάσει λίγους μήνες πριν κοσμήσει τη σαλάτα σας. Το ελαιόλαδο είναι πολύτιμο και θα πρέπει να διατηρηθεί σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον (δεν θα πρέπει να είναι εκτεθειμένο στον ήλιο ή στη ζέστη)



Με τον ήλιο και τη θάλασσα, η Ελλάδα (και η υπόλοιπη λεκάνη της Μεσογείου) διαθέτει το ιδανικό οικοσύστημα για την καλλιέργεια της ελιάς. Θα πρέπει να ξέρετε πως δεν προορίζονται όλες οι ελιές για την κουζίνα. Διαθέτουν πολλές άλλες χρήσεις – ιατρικές, κοσμητικές, για τον φωτισμό και τις εκκλησιαστικές λειτουργίες, ενώ το κουκούτσι και τα κλαδιά της ελιάς μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βιοκαύσιμο.

Μετά την εμπειρία συγκομιδής ελιάς που απέκτησα, διατηρώ την αίσθηση «συγγένειας» όταν περνά από σειρές ελαιόδεντρων που διακοσμούν τις κοιλάδες του νησιού μας, τις κορυφές των λόφων και την ακτογραμμή της Καρπάθου. Κάποια από τα δέντρα είναι νέα, άλλα γηραιότερα και κάπως ροζιάρικα – όχι πολύ διαφορετικά από τα δικά μας που τείνουν προς αυτή την κατεύθυνση!



## Ελληνικά Σαρακοστιανά!



Η Τσικνοπέμπτη είναι η τελευταία ευκαιρία για "πάρτι κρέατος", μιας και την Κυριακή της Απόκρεω, μετά το ξεσάλωμα με τις αποκριάτικες μουτσούνες και τις παρελάσεις των αρμάτων, πρέπει να σκεφτούμε πολύ σοβαρά το ενδεχόμενο της νηστείας των σαράντα ημερών. Άλλωστε η λέξη είναι ενδεικτική: Από-κρεώ, δηλαδή μετά το κρέας. Η εβδομάδα που ακολουθεί, της Τυρινής, επιτρέπει το τυρί

Η Καθαρά Δευτέρα σηματοδοτεί την έναρξη της σαράντα-ήμερης νηστείας (Σαρακοστή) πριν την μεγάλη γιορτή του χριστιανισμού, το Πάσχα. Θεωρείται ότι η νηστεία είναι η ευκαιρία για εσωτερική κάθαρση, μια ευκαιρία να δοκιμαστεί η πίστη μας, προσπαθώντας να αντισταθούμε στους πειρασμούς, ξεκινώντας από την διατροφή μας.

Οι νηστίσιμες συνταγές της χώρας μας είναι αμέτρητες. Άλλωστε και τα διαθέσιμα υλικά του τόπου μας είναι τόσα πολλά, που κάθε περιοχή της Ελλάδας έχει τις δικές της συνταγές, κάθε φαγητό μπορεί να μαγειρευτεί με πολλές παραλλαγές.



Η λαγάνα είναι το πιο αναγνωρίσιμο νηστίσιμο. Είδος ψωμιού με δύο ή τρία διαφορετικά αλεύρια, είναι η Νο 1 λιχουδιά της ημέρας και πεντανόστιμο! (αναρωτιέμαι γιατί το τρώμε μόνο τη συγκεκριμένη μέρα).

Τα φαγητά που έχουν την τιμητική τους την συγκεκριμένη μέρα είναι τόσα πολλά που αναρωτιέσαι αν πρόκειται για νηστεία ή για τσιμπούσι! Η φασολάδα, το τουρσί, ο χαλβάς, τα θαλασσινά, η φάβα, είναι μερικά edésματα που έχουν την τιμητική τους. Η ταραμοσαλάτα δεν λείπει από το νηστίσιμο τραπέζι, καθώς και η σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια. Στο οικογενειακό μας τραπέζι σίγουρα υπάρχει φάβα με λαδάκι και κρεμμυδάκι, καλαμάρια τηγανητά, σουπιές γεμιστές, χταποδάκι με κοφτό μακαρονάκι και κόκκινη σάλτσα, μυδοπίλαφο, γίγαντες με γαρίδες, ρεβιθοκεφτέδες.

Ακούτε πολλά θαλασσινά κι ίσως αναρωτιέστε: αφού δεν τρώμε ψάρι, γιατί τρώμε θαλασσινά; Η μαμά μου απαντάει: Τρώμε ότι δεν έχει αίμα. Οι διατροφολόγοι εξηγούν ότι τα θαλασσινά είναι πλούσια σε αριθμό πρωτεϊνών, κι επειδή είναι απαραίτητες στον ανθρώπινο οργανισμό, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας, τα θαλασσινά είναι πρωταγωνιστές στο τραπέζι μας. Τώρα θα σας γελάσω αν σας πω ότι οι πατέρες της εκκλησίας είχαν διατροφικούς συμβούλους, όταν καθόριζαν τα θέματα της νηστείας, πάντως τα νηστίσιμα φαγητά βασίστηκαν στο ότι δεν έχουν αίμα.

Στις μέρες μας, όλο και περισσότεροι πιστοί ακολουθούν τη νηστεία. Οι λόγοι δεν είναι μόνο θρησκευτικοί. Πολλοί το βλέπουν ως μια καλή ευκαιρία για αποτοξίνωση. Δεν χάνετε τίποτα να δοκιμάσετε κι εσείς φέτος!

*Κυρίαρχα edésματα των  
ημερών:*

*Λαγάνα, ελιές, χαλβάς, ταραμοσαλάτα,  
τουρσί*

**Οφέλη από την άσκηση σε πάσχοντες από στεφανιαία νόσο.**

**Συντελεί στην αποφυγή υποτροπής της νόσου (δευτερογενής πρόληψη).**

**Π**ροστατεύει σημαντικά ακόμη και όσους έχουν πολλούς παράγοντες κινδύνου, όπως διαβήτης, υπέρταση κλπ.

**Β**ελτιώνει τη φυσική ικανότητα.

**Μ**ειώνει τη συχνότητα της σταθερής στηθάγχης. Επίσης, δεν εμφανίζεται στηθάγχη στο επίπεδο κόπωσης που εμφανιζόταν προ της άσκησης, αλλά σε υψηλότερο επίπεδο.

**Μ**ειώνει τις αρρυθμίες.

**Β**ελτιώνει τα επίπεδα της ολικής χοληστερίνης και ανεβάζει την «καλή» (HDL). Τα οφέλη αυτά ενισχύονται όταν οι ασθενείς χάνουν βάρος και εξουδετερώνονται όταν το αυξάνουν.

**Π**ροκαλεί οξεία μείωση των τριγλυκεριδίων, που διατηρείται επί 48 ώρες. Όσο όμως συνεχίζουν να ασκούνται 3-4 φορές την εβδομάδα εξακολουθούν να διατηρούν τα τριγλυκερίδια σε χαμηλά επίπεδα.

**Μ**ειώνει (σε συνδυασμό με τη μείωση της χοληστερίνης) το ρυθμό αύξησης των αθηρωματικών πλακών, ή ακόμη και το μέγεθος τους.

**Σ**υμβάλλει στην ανάπτυξη της παράπλευρης κυκλοφορίας στην καρδιά,

**Μ**ειώνει την αρτηριακή πίεση.

**Ε**πιδρά θετικά στους παράγοντες πήξεως.

**Β**ελτιώνει το βάρος του σώματος (ιδιαίτερα με παράλληλη μείωση της πρόσληψης θερμίδων).

**Ε**πιδρά θετικά στην ψυχική υγεία.

**Β**οηθά στην επιστροφή στην εργασία.

**Α**υξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης.

Να σημειωθεί ότι τα οφέλη της άσκησης είναι παράγοντας ανεξάρτητος από τη βελτίωση άλλων παραγόντων κινδύνου για στεφανιαία νόσο. Αυτό σημαίνει ότι η υγεία του ασθενούς που ασκείται βελτιώνεται, έστω και αν δεν έχει χάσει βάρος, ή αν συνεχίζει να καπνίζει. Είναι όμως αυτονόητο ότι η συστηματική άσκηση θα είναι περισσότερο αποτελεσματική εάν ο ασθενής κόψει, π.χ., το κάπνισμα ή αν χάσει τα περιττά κιλά του.

## ΠΗΓΕΣ

Internet explorer, google.gr

-Μεσογειακή διατροφή

-Μεσογειακή δίαιτα



## **ΤΡΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ!!!!!!**

Το θέμα που δόθηκε στην ομάδα μας αφορά την κουζίνα της Μεσογείου. Ζητήθηκε να βρούμε πληροφορίες για τη μεσογειακή διαίτα και διατροφική αξία των τροφών που περιλαμβάνει και τη συμβολή της στην καλή υγεία και θνησιμότητα των Μεσογειακών λαών. Αρχικά μοιράσαμε τα θέματα που θα έπρεπε να βρει ο καθένας και ανατρέξαμε στο Internet. Προφανώς όλο το υλικό πάρθηκε από το Internet. Αφού το κάθε παιδί βρήκε το υλικό σχετικά με το θέμα που του δόθηκε, το συγκεντρώσαμε, το ταξινομήσαμε και το καταγράψαμε στον υπολογιστή. Οι ημερομηνίες κατά τις οποίες ετοιμάστηκε ολόκληρη η εργασία ήταν από 2/3/2009 έως 7/4/2009. Εκτός από το γεγονός ότι η πρόσβασή μας γινόταν με δυσκολία (αργή πρόσβαση) δεν υπήρχε κανένα άλλο πρόβλημα στην ομάδα μας. Τέλος, συμπεριλάβαμε στην εργασία μας και πολλές εικόνες, παρμένες και αυτές από το Internet, για να εμπλουτίσουμε εργασία μας...!!!

