



Περί της υγείας

Είμαστε αυτό που τρώμε!

Η τροφή συνδέει τον άνθρωπο με το περιβάλλον. Τρώγοντας ενσωματώνουμε τα του περιβάλλοντος που ζούμε. Στο σώμα μας γίνονται αίμα, κύτταρα, ζωτικά όργανα. και το ποιο είμαστε, η συμπεριφορά μας, η προσωπικότητά μας και η νοημοσύνη καθορίζονται από τις επιλογές μας, από τι τρώμε

και πίνουμε. Η τροφή δεν είναι μόνο μια βιολογική ανάγκη αλλά και κοινωνική έκφραση. Σήμερα ο άνθρωπος έχει καταφέρει να επέμβει στην τροφή του και να την αλλάξει χημικά, αναζητώντας την ποικιλία, την αφθονία, την τελειότητα και την άνεση. Ποιες είναι όμως οι συνέπειες αυτού του τεχνολογικού άλματος στην υγεία του, στην ίδια του τη ζωή;

Η διαίτα του ανανά

Ενώ οι δείκτες της οικονομικής ευρωστίας των χωρών δείχνουν να έχουν συνεχή άνοδο, οι δείκτες της ανθρώπινης ψυχοσωματικής υγείας παρουσιάζουν διαρκή πτώση. Η ανάγκη για αφθονία και ευκολία οδήγησε τους ανθρώπους του δυτικού κόσμου στην αύξηση του σωματικού βάρους τους παράλληλα με μεγάλη συσσώρευση σειρά αιτία θανάτου παγκοσμίως! Κι ενώ πολλοί αναποτελεσματικές δίαιτες, αντί να στραφούν στην μέσω της σωματικής άσκησης, αλλά και στην υγιεινή υποβάλλουν τον εαυτό τους σε εξαντλητικές δίαιτες έως και αφαγία, με σοβαρές συνέπειες για την υγεία τους. Τα αίτια της λεγόμενης νευρικής ανορεξίας θα πρέπει να τα αναζητήσει κανείς στο χώρο της διαφήμισης, στη φιλοδοξία για τέλειο σώμα, πιστό στα πρότυπα της σύγχρονης εποχής!

Πεντανόστιμα οιστρογόνα,

υπέροχοι γαλακτοματοποιητές!

Οι χημικές βιομηχανίες με τη σειρά τους, ανταποκρινόμενες στις απαιτήσεις της εποχής και στις δυνατότητες της τεχνολογίας, έχουν καταφέρει τις τελευταίες δεκαετίες να διοχετεύσουν στην αγορά χιλιάδες

στοιχεία
Ακόμα

Στο διάλειμμα στο σινεμά

Ένας από την παρέα σηκώνεται να πάει στο μπαρ. Ρωτάει τους φίλους. -Πάω για ποπ κορν. Θέλετε τίποτα; -Εγώ ένα νάτσος με τυρί. -Εγώ τίποτα. Κάνω δίαιτα. Μια κόκα λάιτ. -Σιγά ρε Έφφ. Τι θέλεις να χάσεις; Κόκαλα; -Τρελάθηκες; Έχω πάρει 1 κιλό, πρέπει να το χάσω επειγόντως. Έχω κοιλιά, να πάρει η ευχή (Ο Χρήστος κοιτάζει την κοιλιά της Έφφ, που φαίνεται πλάκα, αλλά δε λέει τίποτα). -Πιάσε και μια σοκολάτα κι ένα τσιπς. -Τρελάθηκες; Δεν άκουσες που βρήκανε διαζίνες, τι βρήκανε εκεί πέρα, στα πατατάκια; -Μίλησαν τα υγιεινά νάτσος. -Καλά, σαβουριάζετε σιδήποτε. Έχω φέρει αμύγδαλα άμμητα. Θέλετε; -Όχι βρε Κλεάνθη. Σιγά μη φέρουμε και νιαούρτι με παξιμάδι. Πάσχεις από αρθροεξία. Μανιακός της υγιεινής διατροφής. Ξενερούα. Τι κερνάς το κορίτσι; Αρακά βραστό; -Ξενερούα είναι οι ετοιμαζιδικές πλαστικοφρες. -Πάω στο μπαρ, με ζαλίσσατε.

Ο Άρης επιστρέφει με μια αγκαλιά φαγητά: γάτσος, ποπ κορν, κόκα κόκα λάιτ, τσιπς και σοκολάτα. Σε λίγο το έργο αρχίζει και η παρέα χώνεται βαθιά στις μαλακές πολυθρόνες μασουλώντας. Πριν βυθιστεί και στην υπόθεση του έργου η Έφφ κάνει έναν πρόχειρο υπολογισμό των θερμίδων που καταναλώσε σήμερα. Ο Κλεάνθης κάνει το ίδιο για τις πρωτεΐνες, τις ιχνοστοιχεία φυτικές ίνες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα λίγο τα Ω3. Οι που περιείχαν τα γεύματα της εβδομάδας. Έχει παραμελήσει υπόλοιποι νλείψουν τα δάντυλά τους

λίπους. Η παχυσαρκία είναι η δεύτερη κατά επιλέγουν να σπαταλούν τα λεφτά τους σε κατανάλωση των παραπάνωσιων θερμίδων διατροφή, κάποιες γυναίκες κυρίως

Σύμφωνα με τον

Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

1 δισεκατομμύριο άνθρωποι πάσχουν από βρογχοκήλη επειδή η τροφή τους δεν περιλαμβάνει αρκετό ιώδιο. Επιπλέον λόγω αυτής της έλλειψης 50 εκατομμύρια πάσχουν από εγκεφαλική βλάβη. 127 εκατομμύρια παιδιά προσχολικής ηλικίας υποφέρουν από έλλειψη βιταμίνης Α. Η έλλειψη αυτή προκαλεί τύφλωση σε 500.000 παιδιά κάθε χρόνο, ενώ τα μισά από αυτά πεθαίνουν σε αυτό το διάστημα. Η αναιμία προκαλείται από την έλλειψη σιδήρου και προσβάλλει 2 δισεκατομμύρια ανθρώπους το χρόνο, ενώ 800.000 από αυτούς πεθαίνουν.

Η έλλειψη ψευδαργύρου σχετίζεται με τη διάρροια που μαστίζει περισσότερο τις φτωχές χώρες.

Εσύ...

- ▶ Τι θα απαντούσες στην ερώτηση: Τρώμε για να ζήσουμε ή ζούμε για να τρώμε;
- ▶ Πόσο συχνά τρως μαγειρευτό φαγητό; Ποιος το μαγειρεύει; Πότε και γιατί προτιμάς το φανταφουντάδικο;
- ▶ Ποια είναι τα αγαπημένα σου τρόφιμα; Πώς νομίζεις ότι επιδρούν στην υγεία σου αλλά και στο περιβάλλον;
- ▶ Τι σημασία έχουν για σένα οι ετικέτες πάνω στα τρόφιμα που αναφέρουν τα συστατικά τους;
- ▶ Πώς θα ήταν η ζωή μας χωρίς χημικά συντηρητικά στα τρόφιμα;

- ▶ Φτιάξτε μια γραμμή του χρόνου ή ένα ρολόι για να δείξετε τι τρώτε και πότε. Πόσες φορές τρώτε περιττά σνακ;
- ▶ Κάντε μία λίστα με τα φαγητά που τρώτε σε μία μέρα. Συμπληρώστε τον αριθμό των θερμίδων του κάθε φαγητού, το ποσό της χοληστερόλης και το ποσό του αλατιού που περιέχουν από έναν οδηγό θερμίδων. Βρείτε πόσες θερμίδες πρέπει να τρώτε καθημερινά ανάλογα με το ύψος, το βάρος, την ηλικία και το φύλο. Προτείνετε τρόπους πιο υγιεινής διατροφής.
- ▶ Μελετήστε τον τρόπο διαφήμισης των fast-food σε διάφορα δημοσιεύματα. Πώς εξαπλώθηκε αυτό το στυλ ζωής σε διαφορετικούς λαούς και παραδόσεις; Φτιάξτε τη δική σας διαφήμιση για το «slow food».
- ▶ Κάντε ένα ρεπορτάζ για την παχυσαρκία και την ανορεξία στην Ελλάδα. Σχολιάστε τα αίτια, τις επιπτώσεις, τους τρόπους πρόληψης, καθώς και την άποψη ότι «η καλή ζωή περνάει από το στομάχι».



σύστημα και αντιστέκονται επιφέρουν Το αποτέ-
 συσσώρευση μαζί με το παθήσεων διαβήτη.

Παράλληλα ο τοξικών χημικών

νερό που πίνει. Υπολογίζεται ότι περισσότερα από 10.000.000 τοξικές χημικές ουσίες έχουν παραχθεί από τον άνθρωπο με πιο γνωστές τις «διοξίνες», που θεωρούνται δηλητήρια, ενώ έχουν ανιχνευτεί ακόμα και στο μητρικό γάλα και στα υλικά συσκευασίας τροφίμων. Ακόμα και για την αποστείρωση, ωρίμανση και αύξηση του χρόνου διατήρησής των φρούτων και των λαχανικών στα ράφια των

καταστημάτων χρησιμοποιούνται ακτινοβολίες που μακροπρόθεσμα θεωρούνται βλαβερές.

Κι ενώ οι νέες τάσεις της εποχής όπως τα βιολογικά τρόφιμα, απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα, χημικά λιπάσματα και συντηρητικά, αλλά και τα αμφιλεγόμενα γενετικά τροποποιημένα προϊόντα, έφεραν αισιοδοξία στο πρόβλημα της επαρκούς και σωστής διατροφής, τα ποσοστά της νοσηρότητας και της θνησιμότητας εξακολουθούν να ανεβαίνουν, προδίδοντας το αδιέξοδο της επιλογής της σωστής και υγιεινής διατροφής.

Συνοδευτικό Υλικό

Η διατροφική κρίση του Δυτικού κόσμου
 Ενώ εκατομμύρια ανθρώπων του αναπτυσσόμενου κόσμου ζουν στα όρια της φτώχειας, ο δυτικός κόσμος περνάει τη δική του διατροφική κρίση, αυτή της έλλειψης θρεπτικών συστατικών, εξαιτίας της κακής διατροφής. Υπολογίζεται ότι τουλάχιστο το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού δεν λαμβάνει με την τροφή του τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες, με αποτέλεσμα σοβαρές ασθένειες, ακόμα και εκατομμύρια θανάτους το χρόνο. Ο λόγος είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι στηρίζονται σε όλο και μικρότερη γκάμα τροφών, όπως ρύζι, σιτηρά, κρέας, που δεν περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά τα απαραίτητα για έναν υγιή οργανισμό.

χημικά (φυτοφάρμακα)

με τα οποία ραντίζονται οι αγροκαλλιέργειες και οι ζωοτροφές με σκοπό την αναγκαία αύξηση της παραγωγής.

Παράλληλα οι φαρμακοβιομηχανίες διοχέτευαν αντιβιοτικά και αυξητικές ορμόνες (οιστρογόνα) στα ζώα που προορίζονται για παραγωγή κρέατος και γαλακτοκομικών. Σήμερα είναι παραδεκτό από την επιστημονική κοινότητα ότι τα αντιβιοτικά αδυνατούν να αντιμετωπίσουν το ευρύ φάσμα μικροβίων που υπάρχει, ενώ αντίθετα έχουν επιτύχει να εξασθενίσουν το ανοσοποιητικό να δημιουργήσουν μια νέα γενιά υπερμικροβίων που σε κάθε αντιβίωση. Τα οιστρογόνα με τη σειρά τους σοβαρά γενετικά και αναπαραγωγικά προβλήματα.

λεσμα αυτής της πλημμύρας χημικών στο πιάτο μας είναι η τοξικών ουσιών στο ανθρώπινο σώμα, που απόθηκεύονται λίπος. Έτσι εξηγείται η συνεχόμενη αύξηση των λεγόμενων της αφθονίας, όπως οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος και ο

άνθρωπος απελευθέρωσε τεράστιες ποσότητες άλλων στο περιβάλλον που ζει και κινείται, στον αέρα που αναπνέει, στο

Οι επιστήμονες και ο Ποπάυ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αντιμετωπίζει το πρόβλημα της κακής υγείας από τέσσερις πλευρές: α) καταπολεμώντας επιδημίες που προκαλούν παθολογικές ασθένειες, β) αυξάνοντας την παραγωγή και διάθεση τροφών που είναι πλούσιες σε θρεπτικές ουσίες, γ) διανέμοντας συμπληρώματα τροφής και δ) ενισχύοντας τα τρόφιμα με θρεπτικά συστατικά. Επειδή όμως δεν είναι δυνατή η καλλιέργεια πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά τροφών σε όλες τις περιοχές του πλανήτη, ενώ τα συμπληρώματα διατροφής είναι σχετικά ακριβά, οι έρευνες των επιστημόνων έχουν στραφεί τα τελευταία χρόνια σε μία κατεύθυνση: την αναζήτηση της Σούπερ – Τροφής! Σιτηρά με αυξημένα επίπεδα καροτενοειδών, βιταμίνης E και φολικού οξέος έχουν ήδη παραχθεί μηχανικά. Τι γίνεται όμως όταν αυτά καταναλωθούν από τον άνθρωπο; Μπορούν όλα να αφομοιωθούν από τον οργανισμό του και να εξασφαλίσουν ή να αποκαταστήσουν την υγεία του;