

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι περισσότεροι άνθρωποι στις μέρες μας επιλέγουν το «γρήγορο φαγητό», αντί για την υγιεινή διατροφή που βοηθάει τον οργανισμό μας να αναπτυχθεί σωστά.

Αυτό γίνεται, γιατί δεν έχουν χρόνο να μαγειρέψουν ένα υγιεινό φαγητό λόγω της δύσκολης καθημερινότητάς τους. Όταν δεν κάνουμε σωστή διατροφή, υπάρχει κίνδυνος να δημιουργηθούν ασθένειες στον οργανισμό μας, όπως είναι η παχυσαρκία. Αυτό είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα υγείας, που αντιμετωπίζουν αρκετά παιδιά, κυρίως επειδή οι γονείς τους έχουν κακές διατροφικές συνήθειες.

Η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα έχει ξεχαστεί και καταναλώνονται τρόφιμα που προέρχονται από ξένες χώρες και είναι χαμηλής θρεπτικής αξίας. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται υλικά, τα οποία δεν είναι φρέσκα αλλά κατεψυγμένα και προ- μαγειρεμένα. Αυτό σημαίνει πως οι άνθρωποι δεν προσέχουν την ποιότητα της τροφής τους.

Η σημασία της διατροφής είναι πλέον αποδεδειγμένη γι' αυτό και θεωρείται το προληπτικό μέσο για διάφορα προβλήματα υγείας όπως παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, διαβήτη, ορισμένα είδη καρκίνου.

Τώρα, παρά ποτέ οι επιστήμονες άρχισαν να διαπιστώνουν ότι το φαγητό που τρώμε παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία μας. Ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να προσφέρει προστασία από ένα απλό κρυολόγημα μέχρι και από ορισμένα είδη καρκίνου, καταπολεμά την κόπωση και τον πυρετό, βοηθά τον οργανισμό να προβάλλει αντίσταση.

Πάνω από όλα όμως, η φυσική άμυνα του οργανισμού





βασίζεται στην ποιότητα της διατροφής του ατόμου. Στην πραγματικότητα, παρόλο που «ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα», μια ισορροπημένη διατροφή από όλες τις ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά, ψωμί / δημητριακά, γάλα, κρέας / κοτόπουλο / ψάρι, λάδι) μπορεί να μειώσει τους κινδύνους για προβλήματα υγείας.

Επομένως, πρέπει να κάνουμε σωστή διατροφή για να μπορούμε να αναπτυχθούμε σωματικά και πνευματικά, να έχουμε μεγαλύτερη αντοχή προκειμένου να συμμετέχουμε σε διάφορες δραστηριότητες καθώς και να έχουμε καλή υγεία και να αντιμετωπίζουμε τις ασθένειες. Όταν τρεφόμαστε υγιεινά, έχουμε καλή διάθεση και είμαστε αισιόδοξοι για τη ζωή.

Είναι σημαντικό λοιπόν, να επιλέγουμε την ελληνική παραδοσιακή διατροφή που περιλαμβάνει κυρίως ελαιόλαδο, ψάρια, όσπρια, πολλά φρούτα και λαχανικά, είναι δηλαδή υψηλής θρεπτικής αξίας. Από τη διατροφική πυραμίδα που όλοι γνωρίζουμε, μπορούμε να κάνουμε τις σωστές επιλογές στην διατροφή μας, όπως με το

Συντονιστής:
Γαλανοπούλου Δήμητρα
Εκπαιδευτικός ΠΕ15
(Οικιακής Οικονομίας)

