



Εισαγωγή στην Διατροφή

Ενότητα 1^η

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Όνομα καθηγητή: **Μ. ΚΑΨΟΚΕΦΑΛΟΥ**

Όνομα καθηγητή: **Α. ΖΑΜΠΕΛΑΣ**

Τμήμα: **Επιστήμης τροφίμων και διατροφής του ανθρώπου**



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στόχος (1) : Η εισαγωγή στο αντικείμενο της Διατροφής του Ανθρώπου
- Στόχος (2) Η συζήτηση των κύριων στόχων του μαθήματος
- Στόχος (3) Η παρουσίαση της σύνδεσης Επιστήμης Τροφίμων, Διατροφής και Υγείας
- Στόχος (4) Η παρουσίαση του τρόπου προσέγγισης των προβλημάτων της Επιστήμης της Διατροφής
- Στόχος (5) Συνάντηση γνωριμίας με το μάθημα και το περιεχόμενό του.



ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ, ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟΝ (1)

«Πιστεύω πως όποιος πρόκειται να γράψει σωστά για την ανθρώπινη διατροφή, πρέπει πρώτα να γνωρίζει και να διακρίνει την ανθρώπινη φύση γενικά. να γνωρίζει τα στοιχεία από τα οποία αποτελείται εξαρχής και να διακρίνει από ποιά μέρη ελέγχεται. ... Εκτός όμως από αυτά, θα πρέπει να γνωρίζει και το ρόλο που παίζουν όλες οι τροφές και τα ποτά που συνθέτουν τη διατροφή μας, ποια δύναμη έχει το καθένα από την ίδια τη φύση, την προσπάθεια και την ανθρώπινη επεξεργασία.



ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ, ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟΝ (2)

Πρέπει να γνωρίζει πως μπορεί να περιορίζει τη δύναμη που έχει δώσει η φύση στις ισχυρές ουσίες και πώς να προσθέτει με την επεξεργασία δύναμη στις ανίσχυρες, ανάλογα πάντα με την περίπτωση. Ακόμα όμως κι όταν αποκτήσουμε γνώση για όλα αυτά, δεν εξασφαλίζεται ικανοποιητικά η θεραπεία του ανθρώπου, γιατί μόνο η τροφή δεν αρκεί να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση αν δεν την συνδιάζει με γυμναστική.



ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ, ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟΝ (3)

Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας.... Αν ήταν δυνατό να προσδιοριστεί επιπλέον για τη φύση κάθε ατόμου μέτρο τροφής και ανάλογη σωματική άσκηση, χωρίς υπερβολή προς το πλεόνασμα ή την έλλειψη, τότε θε είχε βρεθεί ο σωστός τρόπος για την εξασφάλιση της ανθρώπινης υγείας»



ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ, ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟΝ (4)

Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας.... Αν ήταν δυνατό να προσδιοριστεί επιπλέον για τη φύση κάθε ατόμου μέτρο τροφής και ανάλογη σωματική άσκηση, χωρίς υπερβολή προς το πλεόνασμα ή την έλλειψη, τότε θε είχε βρεθεί ο σωστός τρόπος για την εξασφάλιση της ανθρώπινης υγείας»



Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΓΕΝΕΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

φυσικής δραστηριότητας και διατροφής συνθέτει την κατάσταση της υγείας ενός ατόμου.





ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ

- Λέξη κλειδί 1 : Επιστήμη Τροφίμων
- Λέξη κλειδί 1 : Διατροφή
- Λέξη κλειδί 1 : Υγεία



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

□ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ,
GROPPER S. SMITH J. GROFF J.