

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Κείμενο 1

Είναι γνωστό ότι η σωστή διατροφή είναι προϋπόθεση για την εξασφάλιση της υγείας, αλλά και της μακροζωίας. Η σχέση διατροφής και υγείας είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα, όταν ο Ιπποκράτης -πατέρας της ιατρικής- τη θεώρησε «κλειδί» της καλής υγείας. Εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι οι σωστές διατροφικές συνήθειες, από την παιδική κιόλας ηλικία που χτίζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, εξυπηρετούν στη διατήρηση της καλής υγείας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο πρωταγωνιστικός αυτός ρόλος της διατροφής εκφράζεται με την απόλυτη συνάρτηση που υπάρχει ανάμεσα σε αυτήν και το σώμα μας.

Ένα απλό παράδειγμα που μπορεί να εξηγήσει τη συνάρτηση αυτή είναι ο τρόπος λειτουργίας των μηχανών. Όπως οι μηχανές χρειάζονται τα κατάλληλα καύσιμα για να λειτουργούν για αρκετό καιρό, έτσι είναι απαραίτητο το σώμα και ο οργανισμός να λαμβάνουν σωστές και ισορροπημένες ποσότητες διατροφής για να εξασφαλιστεί η καλή τους λειτουργία.

Τι εννοούμε όμως λέγοντας ισορροπημένη διατροφή; Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων) ανάλογα με την ηλικία και την δραστηριότητα, καθώς επίσης και την επαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών (βιταμινών και ιχνοστοιχείων) για την ανάπτυξη, την καλή φυσική κατάσταση και τη διατήρηση της υγείας. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στις συνέπειες μιας μη ισορροπημένης διατροφής, της οποίας συνέπειες είναι οι διατροφικές διαταραχές.

Στις αναπτυγμένες χώρες, η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ίσως το σπουδαιότερο πρόβλημα για παιδιά ηλικίας 1-8 ετών, ενώ στις υπό ανάπτυξη χώρες η πιο συχνή διαταραχή είναι ο υποσιτισμός. [...]

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουν οι γονείς ότι έχουν την ευθύνη της διατροφής των παιδιών τους. Με άλλα λόγια τα παιδιά εξαρτώνται αποκλειστικά από εκείνους. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι διατροφικές συνήθειες που αποκτώνται στην πρώτη παιδική ηλικία θα ακολουθούν το παιδί σε όλη την υπόλοιπη ζωή του – θα γίνουν συνείδηση. Αν και δεν είναι πάντα εύκολο να ακολουθείται η σωστή διατροφή, χρειάζεται να έχουμε στο μυαλό μας ότι πάντα μπορούμε να δώσουμε στον οργανισμό μας το απαραίτητο για να έχει μια σωστή και ισορροπημένη λειτουργία. Αυτό είναι κυρίως στο χέρι μας, αλλάζοντας ακόμα και συνήθειες χρόνων, όταν όμως πρόκειται για τα παιδιά μας, θα πρέπει με τη δική μας βοήθεια και καθοδήγηση να γίνει η σωστή διατροφή μέρος της καθημερινότητάς τους.

Από την επιστημονική ομάδα του διατροφολόγου Ευάγγελου Ζουμπανέα diatrofi.gr
26 Μαρτίου 2015

<http://www.boro.gr/96178/paidi-8-sovara-provlhmata-apo-kakh-diatrofh>

1. Ποιους αναγνώστες είχε στο μυαλό ο συντάκτης του πιο πάνω κειμένου; Να τεκμηριώσετε την άποψή σας.

Commented [AS1]: Γ΄ Γυμνασίου – Α΄ Λυκείου Α.Ι.5. Εντοπίζουν το επικοινωνιακό και κοινωνιοπολιτισμικό πλαίσιο και επισημαίνουν πληροφορίες που έχουν σχέση με την ιστορικότητα του κειμένου.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Κείμενο 2

Νοσήματα και διατροφικές συνήθειες

Κατά την άσκηση της ιατρικής στην καθημερινή κλινική πράξη, ο σύγχρονος ειδικός παθολόγος αντιμετωπίζει καθημερινώς πληθώρα νοσημάτων και παθολογικών διαταραχών, ένα μεγάλο μέρος των οποίων οφείλεται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου Έλληνα.

Στο παρόν άρθρο αναφέρονται συνοπτικά ορισμένα από τα πιο κοινά νοσήματα και παθολογικές διαταραχές, στην εμφάνιση των οποίων συντελούν σε πολλές περιπτώσεις κακές διατροφικές συνήθειες.

Αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης) του αίματος: Η άνοδος της κακής χοληστερόλης του αίματος LDL, συχνά οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών, στην πρόσληψη αυξημένου συνολικού ημερήσιου φορτίου θερμίδων.

Η υπερχοληστερολαιμία σε βάθος χρόνου οδηγεί σε μία πολύ σοβαρή νόσο, την αποφρακτική αγγειοπάθεια, εκδηλώσεις της οποίας είναι το έμφραγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο, το ανεύρυσμα, η νεφρική βλάβη, η νόσος των καρωτίδων, η ανδρική ανικανότητα, η διαλείπουσα χωλότητα των κάτω άκρων.

Αύξηση των τριγλυκεριδίων: Η υπερκατανάλωση αλκοόλ και η πολυφαγία αποτελούν τα πιο συχνά διατροφικά αίτια αύξησης των τριγλυκεριδίων. Η άνοδος των τριγλυκεριδίων είναι δυνατόν να οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών.

Τα αυξημένα τριγλυκερίδια προκαλούν παγκρεατίτιδα, ενώ όταν συνδυάζονται με άλλες επιβλαβείς μεταβολικές διαταραχές ή συνήθειες (π.χ. μεταβολικό σύνδρομο, υψηλή χοληστερόλη, κάπνισμα) συντελούν σε αποφράξεις αγγείων.

Υπεργλυκαιμία και διαβήτης: Η αύξηση του σακχάρου του αίματος είτε αυτή εκτείνεται σε διαβητικά είτε σε ελαφρώς υπεργλυκαιμικά επίπεδα αποκαλείται ιατρικώς υπεργλυκαιμία. Η υπεργλυκαιμία συχνά οφείλεται κυρίως σε διαταραχή του ισοζυγίου προσλαμβανόμενων αποβαλλόμενων θερμίδων.

Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη, καθώς και η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών οδηγεί σε απορρύθμιση του σακχάρου, το οποίο με τη σειρά του δρα τοξικά σε πολλά όργανα, προκαλώντας διαβητική οφθαλμοπάθεια, καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική νόσο, αρτηριοσκλήρυνση.

Δημοσίευση: 18 Οκτωβρίου 2010

Γράφει: Μοσχοβάκη Αναστασία, Ειδική παθολόγος

2. Να δώσετε έναν άλλο τίτλο στο πιο πάνω κείμενο.

PISA Δοκιμαστικές ερωτήσεις

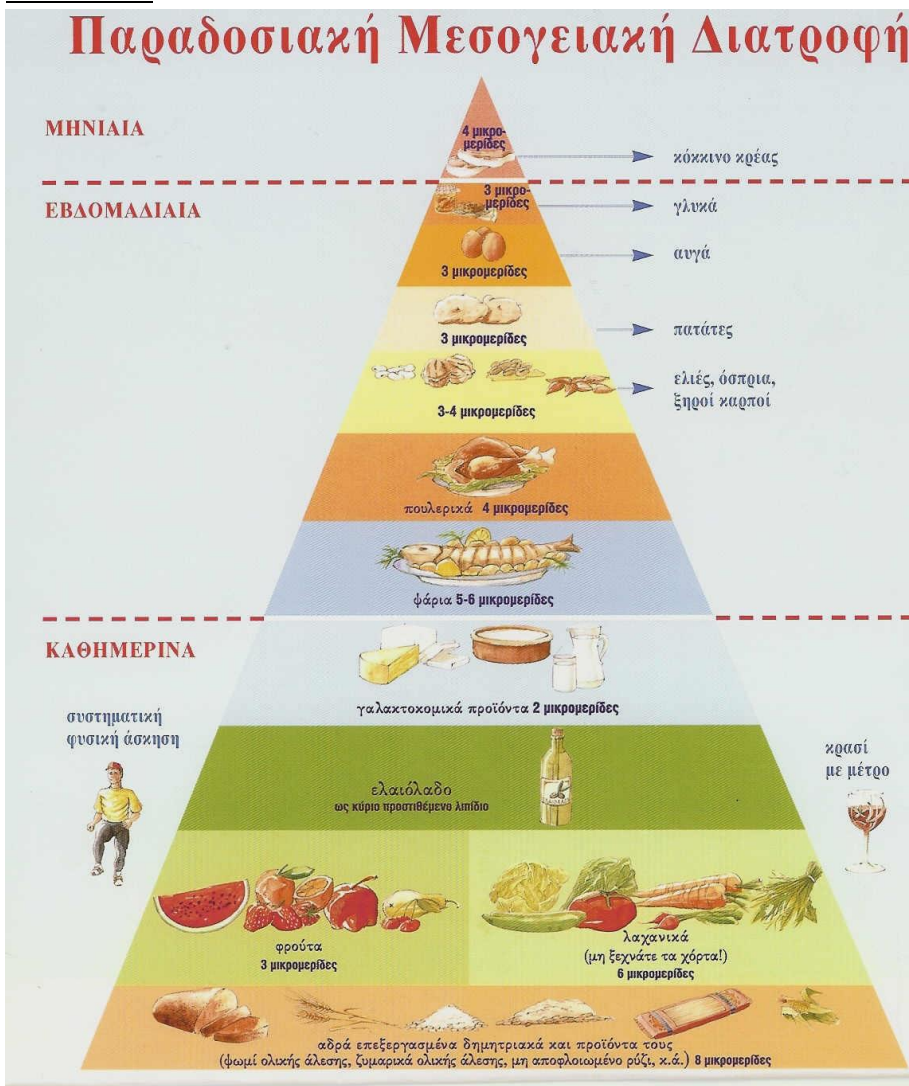
Commented [AS2]: Α' Λυκείου
Α.1.3. Επισημαίνουν το γενικό θέμα του κειμένου,
διασυνδέοντας κειμενικά και εξωκειμενικά στοιχεία.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3. Ποιο από τα δύο κείμενα θεωρείτε πιο αξιόπιστο; Να τεκμηριώσετε την άποψή σας.

Commented [AS3]: Α' Λυκείου
 Α.1.10. Τοποθετούνται κριτικά σε σχέση με τα νοήματα (θέσεις - αντιθέσεις) που προβάλλονται ή υπονοούνται στο κείμενο.
 Α.1.10.1. Θέσεις - αντιθέσεις που προβάλλονται ή υπονοούνται στο κείμενο ή σε συνεξεταζόμενα (πολυφωνικά) κείμενα
 Α.1.10.2. Θέσεις - αντιθέσεις κειμένου - ακροατή/αναγνώστη - προσωπική ερμηνεία ακροατή/αναγνώστη
 Α.1.10.3. Οπτική γωνία - προθετικότητα ομιλητή/συντάκτη

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2

Καθημερινή
προτεινόμενη ποσότητα

6 ποτήρια νερού



Κρασί με μέτρο



4. Να εντοπίσετε δύο διαφορές ανάμεσα στα διαγράμματα 1 και 2.

5. Να εξηγήσετε πώς σχετίζονται τα δύο διαγράμματα με το Κείμενο 1;

Commented [AS4]: Γ' Γυμνασίου

A.1.7. Αξιοποιούν τα μη γλωσσικά στοιχεία, για να προσλάβουν το κεντρικό νόημα του κειμένου.

A.1.7.1. Πολυτροπικότητα – οπτικοποίηση κειμένου, ενδεικτικά: εικόνες, φωτογραφίες, σχέδια, σχήματα, ποικίλα γραφήματα και το πληροφοριακό/συναισθηματικό/ιδεολογικό τους φορτίο, αλλά και αριθμοί, βέλη, σημεία (bullets), για ενίσχυση της λειτουργικότητας του κειμένου.

Commented [AS5]: Α' Λυκείου

A.1.10. Τοποθετούνται κριτικά σε σχέση με τα νοήματα (θέσεις – αντιθέσεις) που προβάλλονται ή υπονοούνται στο κείμενο.

A.1.10.1. Θέσεις - αντιθέσεις που προβάλλονται ή υπονοούνται στο κείμενο ή σε συνεξεταζόμενα (πολυφωνικά) κείμενα

A.1.10.2. Θέσεις - αντιθέσεις κειμένου - ακροατή/αναγνώστη – προσωπική ερμηνεία ακροατή/αναγνώστη

A.1.10.3. Οπτική γωνία - προθετικότητα ομιλητή/συντάκτη