



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΧVΙΙΙ | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2005

ε-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
εύχεται σε όλους
Καλά Χριστούγεννα και Καλή Χρονιά

Winter

Καλαθοσφαίριση

Στην δεύτερη θέση της βαθμολογίας του διατμηματικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης πέρασε η ομάδα του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και επικοινωνίας με την ολοκλήρωση των αγώνων της δεύτερης αγωνιστικής επικρατώντας της ομάδας του τμήματος της Γεωγραφίας 81-53. Αναλυτικά τα αποτελέσματα και η βαθμολογία:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	44-57
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	29-53
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	74-55

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	53-81
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	47-70
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	20-0 α.α

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2	4
2. Π.Τ.Ε	2	3
3. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	2	3
4. ΘΑΛΑΣΣΑ	2	3
5. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	2	3
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2	2

8ο Πρόγραμμα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής "Περιπατική διαδρομή"

Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 10 Δεκεμβρίου το 8^ο Πρόγραμμα Κινητικής Αναψυχής - περιπατική διαδρομή Ασώματος – Αγιάσος. Με σύμμαχο τον καλό καιρό οι συμμετέχοντες ξεκινώντας από το χωριό Ασώματος και έπειτα από περιπατική διαδρομή δύο και επιπλέον ωρών έφθασαν στην Αγιάσσο όπου απόλαυσαν την ζεστή φιλοξενία του χωριού με ζεστά ροφήματα και κάστανα στο παραδοσιακό καφενείο του χωριού. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί τον οδηγό του Πανεπιστημιακού λεωφορείου Κ. Ζείμπέκη Μανώλη για την μετακίνηση των συμμετεχόντων καθώς και την Κα Κουλούρη για την ξενάγηση στα μονοπάτια της περιοχής.

Μελομακάρονο ή κουραμπιές

Μελομακάρονο ή Κουραμπιές: Ζυγίστε τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και αποφασίστε

Τα τελευταία χρόνια κάποιος που παρακολουθεί από κοντά τα διατροφικά δρώμενα και τους ειδικούς θα έχει παρατηρήσει ότι εκλείπει από το λεξιλόγιο των ειδικών η λέξη «απαγορεύεται». Κάποιος περισσότερο ειδικός από τον απλό καταναλωτή και λιγότερος ειδικός από τον πραγματικό ειδικό θα έλεγε ότι όλα πρέπει να καταναλώνονται, αλλά με μέτρο. Ο αυθεντικά ειδικός θα πρόσθετε ότι δεν υπάρχει πιο επικίνδυνη σύσταση από το «απαγορεύεται να φας...» και ότι αυτή η σύσταση είναι ένας σίγουρος τρόπος για να σε οδηγήσει στο να το υπερκαταναλώσεις και επακόλουθα στην παχυσαρκία.

Είναι σίγουρο ότι αυτή η εισαγωγή θα πρόσθετε αρκετούς νέους φίλους, όμως ας είμαστε λίγο προσεκτικοί. Το γεγονός ότι επιτρέπεται να τρώμε λίγο από όλα δεν πρέπει να παρερμηνευθεί εν όψει της επικαιρότητας λόγω εορτών. Τα γλυκά δεν παχαιίνουν αν καταναλώνονται με μέτρο και βέβαια να περιοριστούμε σε μικρή ποσότητα και όχι σε μικρό ταψί.

Κάθε χρόνο, έτσι και φέτος τα **μελομακάρονα** και οι **κουραμπιές** θα στολίσουν το εορταστικό τραπέζι. Το σήμα κατατεθέν των Χριστουγέννων μεταξύ των άλλων είναι και αυτά τα δύο παραδοσιακά γλυκίσματα.

Ας τονιστεί σε αυτό το σημείο κάτι. Το γλυκό δεν απαγορεύεται από κανένα διαιτολόγιο, αντίθετα και ειδικά σε άτομα που έχουν εθισμό προς το γλυκό, αυτό επιβάλλεται, αρκεί να είναι προσαρμοσμένο σε ένα σωστά σχεδιασμένο διαιτολόγιο. Έτσι προτροπές «ειδικών» του τύπου «μην φάτε πάνω από 2-3 γλυκά σε όλη την περίοδο των εορτών» μάλλον αγγίζουν τα όρια του ανέφικτου και προτρέπουν τον διαιτόμενο να κρατήσει την πραγματικότητα στο χώρο του ανομολόγητου. Κλονίζεται έτσι η σχέση διαιτολόγου-διαιτόμενου και η προσπάθεια για απώλεια βάρους αποκτά μειονεκτήματα.

Στο δίλημμα τώρα μελομακάρονα ή κουραμπιέ, σημειώνουμε 1. Όσον αφορά την θερμιδική τους αξία και τα δύο γλυκίσματα έχουν περίπου τις ίδιες θερμίδες και το πιο σημαντικό ίσως και τα δύο προσφέρουν περίπου τον ίδιο βαθμό γευστικής ικανοποίησης. Αν και η ενέργεια τους εξαρτάται από τον τρόπο παρασκευής τους και διαφοροποιείται αρκετά ανάλογα με τη συνταγή, γενικά θα πούμε ότι **αποδίδουν 150 θερμίδες έκαστο**.

Αυτό όμως που ισχυροποιεί την θεραπευτική αξία του μελομακάρονου είναι το **ελαιόλαδο**, τα **καρύδια** και το **μέλι**, συγκριτικά με το βούτυρο και τη ζάχαρη του κουραμπιέ. Το ελαιόλαδο αποτελεί πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών βιταμινών (κυρίως E) και μονοακόρεστων λιπαρών και τα καρύδια προσφέρουν απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά καθώς βιταμίνες του συμπλέγματος B. Τα λιπαρά του μελομακάρονου με άλλα λόγια είναι ωφέλιμα καθώς πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει την καρδιοπροστατευτική τους δράση. Αντίθετα το βούτυρο είναι πλούσιο σε κορεσμένα λίπη και μεγάλη κατανάλωσή του έχει σχετισθεί με διάφορα προβλήματα υγείας. Η περιεκτικότητα τους σε λιπαρά ορίζει, κατά προσέγγιση βέβαια, και το πόσο νόστιμα είναι. Έτσι και οι δύο «αντίπαλοι» προσφέρουν την ίδια περίπου ηδονική απόλαυση καθώς έχουν περίπου τα ίδια λιπαρά, αλλά με διατροφική ανωτερότητα του μελομακάρονου εξ' αιτίας της περιεκτικότητας του σε ελαιόλαδο. Επίσης το μέλι με τα καρύδια του μελομακάρονου μας προσδίδουν μεγάλες ποσότητες βιταμινών B που σχετίζονται με την καλή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος συμβάλλοντας παράλληλα στην καλή ρύθμιση των μεταβολικών μας εργασιών (οι βιταμίνες του συμπλέγματος B αποτελούν απαραίτητα συνένζυμα στο ενδιάμεσα μεταβολισμό τόσο των υδατανθράκων, όσο και των λιπών και των πρωτεϊνών).

Παραλλαγές στη συνταγή του μελομακάρονου περιλαμβάνουν ξύσμα πορτοκαλιού, κανέλλα, γαρύφαλλο, χυμό πορτοκάλι κα, ενώ αυτός του κουραμπιέ ξηρούς καρπούς (κυρίως αμύγδαλο). Η κανέλλα αποτελεί ένα εξαιρετικό μαχαρικό, πλούσιο σε αιθέρια έλαια (στα οποία οφείλει και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της) με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μάλιστα η κανέλλα περιέχει και μικρή ποσότητα σιδήρου η οποία μάλιστα έχει και μεγάλη βιοδιαθεσιμότητα ειδικά όταν συνδυάζεται με τη βιταμίνη C του ξύσματος πορτοκαλιού ή του χυμού πορτοκάλι. Όμως και τα αμύγδαλα του κουραμπιέ αυξάνουν την θεραπευτική τους αξία καθώς είναι πλούσια σε απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά και βιταμίνες, αυξάνοντας ταυτόχρονα όμως και την θερμιδική τους αξία. Βέβαια δεν θα πρέπει να αποκλείσουμε την ιδιαιτερότητα του καθενός, γεγονός που σημαίνει ότι σε κάποιον μπορεί να αρέσουν και να ικανοποιείται γευστικά πολύ περισσότερο από τον κουραμπιέ από ότι με το μελομακάρονο. Αυτός δεν χρειάζεται να αλλάξει τη συνήθεια του. Διότι θα πρέπει να τονίσουμε είναι ότι επειδή αυτά καταναλώνονται σε μικρή ποσότητα δεν κάνουν και τόσο μεγάλη διαφορά στην κατανάλωσή τους.

Συμπερασματικά το μελομακάρονο υπερτερεί του κουραμπιέ όχι όσον αφορά την ενεργειακή του αξία, αλλά κυρίως την θρεπτική. Όμως μέχρι πόσα μελομακάρονα και κουραμπιές μπορεί να τρώω καθημερινά και σε ποια χρονική στιγμή κατά τη διάρκεια της μέρας?

Ας ξεκινήσουμε την απάντηση με μία σημαντική υπενθύμιση: το πόσο θα παχύνουμε εξαρτάται κατά βάση από το ποσό της συνολικής ενέργειας που θα προσλάβουμε. Έτσι αν θέλουμε να κλείσουμε το γεύμα μας με ένα μελομακάρονο ή κουραμπιέ ας φροντίσουμε να μη φάμε τόσο βαρύ κύριο γεύμα. Αν όμως θέλουμε και δύο πιάτα γαλοπούλας γεμιστής να δοκιμάσουμε και τέσσερα κομμάτια σπιτικής σπανακόπιτας να ταιμπίσουμε και για να μην χαλάσουμε την παρέα να γευτούμε ότι άλλο υπάρχει στο τραπέζι, τότε είναι φυσικό ότι το γλυκό που θα φάμε θα μετατραπεί στο σώμα μας σε λίπος.

Την έννοια του μέτρου δεν θα πρέπει να την ξεχνούμε ακόμα κι αυτές τις μέρες.

Οι γιορτές έρχονται και τα χριστουγεννιάτικα γλυκίσματα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διαφορετικότητας αυτής της περιόδου και συντονίζονται με την κουλτούρα των ημερών. Δεν ζούμε γιορτές αν δεν φάμε γλυκά. Αυτή τη χρονιά ας προσπαθήσουμε να κάνουμε μια μικρή αλλαγή συμπεριφερόμενοι συνετά και όχι σαν να είμαστε αποκλεισμένοι σε ένα ξερονήσι για μήνες και μετά μας έριξαν σε ένα δωμάτιο με μελομακάρονα και κουραμπιές.

Παπαλαζάρου Αναστάσιος, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc, Ιατρonet – υγεία.