

ΤΕΥΧΟΣ ΧLVXIII
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010

ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ



Εγκαίνια Πολιτιστικού κέντρου Πανεπιστημίου Αιγαίου
Φοιτητικός χορευτικός σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ"



Εγκαίνια Πολιτιστικού κέντρου Πανεπιστημίου Αιγαίου
Φοιτητική ομάδα μοντέρνου χορού "DFD"



1 Χρονος
Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου



Εγκαίνια Πολιτιστικού Κέντρου Πανεπιστημίου Αιγαίου
Φοιτητική ομάδα Ξιφασκίας



Εγκαίνια Πολιτιστικού κέντρου Πανεπιστημίου Αιγαίου
Φοιτητική ομάδα μοντέρνου χορού "ADAGIO"

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVXI I ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010

e-περιοδική έκδοση

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

6η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ I

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3-4

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4



2009 - 2010

1 Χρόνος

Πολιτιστικό κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου

ΜΕΡΟΣ II

ΤΑ ΚΑΛΑ ΚΑΙ
ΚΑΚΑ ΛΙΠΑΡΑ
ΣΕΛ. 8-10

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5-8



Παχυσαρκία . . .

Σελ.11



6^η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΔΑ 11-12-13 ΜΑΪΟΥ 2010



6η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιακά

Στο τελικό στάδιο των διαδικασιών και συμμετοχών βρίσκονται οι προετοιμασίες από την Οργανωτική επιτροπή της 6^{ης} Αθλητικής Πανεπιστημιακάς. Η 6^η Αθλητική Πανεπιστημιακά θα διεξαχθεί στην πόλη της Πάτρας το χρονικό διάστημα 11-13/5/2010 και θα περιλαμβάνει τα παρακάτω αθλήματα: Καλαθοσφαίριση (φοιτητές, φοιτήτριες), Πετοσφαίριση(φοιτητές, φοιτήτριες), Ποδοσφαίρο(φοιτητές), Υδατοσφαίριση (φοιτητές), Στίβο, Κολύμβηση, Αντισφαίριση, Αντιπαιρση (Badminton), Πετοσφαίριση παραλίας (Beach Volley) (φοιτητές, φοιτήτριες), και Judo.

Οι αγώνες θα γίνουν στις αθλητικές εγκαταστάσεις της Πόλης (Κρατικές – Δημοτικές – Αθλητικών Ομάδων) καθώς και στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου. Η συγκεκριμένη διοργάνωση αποτελεί την κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού αθλητισμού σε Πανελλήνιο επίπεδο και αναμένεται να αποτελέσει σημείο συνάντησης 1000 και πλέον αθλητών από όλα τα Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά Ιδρύματα της χώρας

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου θα συμμετάσχει στα ατομικά αθλήματα και συγκεκριμένα στην κολύμβηση, στο Beach Volley, και στον κλασσικό αθλητισμό. Οι φοιτητές και φοιτήτριες του Ιδρύματος που θα συμμετάσχουν στην 6^η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιακά προέρχονται από τις Πανεπιστημιακές μονάδες Ρόδου και Μυτιλήνης.

Καλαθοσφαίριση

Προκριματική φάση Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης

Στην Αθήνα το χρονικό διάστημα 20-21 Απριλίου 2010 πραγματοποιήθηκε η προκριματική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης. Νικήτρια ομάδα η οποία θα συμμετάσχει στην 6^η Αθλητική Πανεπιστημιακά αναδείχθηκε η ομάδα του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου που επικράτησε των ομάδων του Πανεπιστημίου Αιγαίου και του ΑΤΕΙ Αθήνας.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα:

Πανεπιστήμιο Αιγαίου – Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο 54-72

ΑΤΕΙ Αθήνας – Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο 60-72



Φοιτητική ομάδα καλαθοσφαίρισης Πανεπιστημίου Αιγαίου

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010

Έπειτα την ολοκλήρωση των αγώνων της κανονικής περιόδου οι ομάδες των τμημάτων της Κοινωνιολογίας και του Περιβάλλοντος θα βρεθούν αντιμέτωπες για την ανάδειξη του πρωταθλητή του διατμηματικού πρωταθλήματος στη Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης. Ο τελικός θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 5 Μαΐου 2010 στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης.



Τουρνουά αντισφαίρισης

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού διοργανώνει τη Δευτέρα 10 Μαΐου και Τετάρτη 12 Μαΐου τουρνουά αντισφαίρισης. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού μέχρι Παρασκευή 7 Μαΐου στο τηλ. 2251036016 ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση ntalosis@aegean.gr

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ:

- ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ : Δευτέρα 10 Μαΐου
Τετάρτη 12 Μαΐου
- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 7 Μαΐου
- ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Μέλη Πανεπιστημιακής κοινότητας
- ΤΟΠΟΣ: Γήπεδα αντισφαίρισης αθλητικού συγκροτήματος Νεάπολης



1 Χρόνος λειτουργίας Πολιτιστικού Κέντρου Πανεπιστημίου Αιγαίου

Εγκαίνια Πολιτιστικού κέντρου

Με την εγκαίνιαση της λειτουργίας του Πολιτιστικού κέντρου του Πανεπιστημίου Αιγαίου τον περασμένο Απρίλιο παρουσία των διοικητικών αρχών του Ιδρύματος καθώς και με τη συμμετοχή των Πολιτιστικών φοιτητικών ομάδων του Πανεπιστημίου Αιγαίου δημιουργήθηκε ένας χώρος δημιουργικής απασχόλησης των φοιτητών. Το Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου εκτός από στέγη των Πολιτικών ομάδων του Πανεπιστημίου Αιγαίου αποτέλεσε και χώρο φιλοξενίας Πολιτιστικών εκδηλώσεων όπως αυτές παρουσιάζονται στις επόμενες σελίδες.



Εκδήλωση συμβουλευτικού σταθμού ΚΕΘΕΑ Λέσβου

Στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων για τον ένα χρόνο λειτουργίας του Συμβουλευτικού Σταθμού Λέσβου πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2009 εκδήλωση στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου ενώ το παρών στην μουσικοχορευτική παράσταση έδωσε η φοιτητική ομάδα **Adagio**.



Θεατρική παράσταση - δρώμενο

ΚΑΡΜΑ

Άτροπος

Η Θεατρική ομάδα παρουσίασε το δρώμενο ΚΑΡΜΑ το Σάββατο 7 Νοεμβρίου 2009. Τρεις τελεστές, δύο περφόρμερς κι ένας μουσικός, βεβηλώνουν με σεβασμό τα όρια του σώματος, του ήχου, της συνάντησης. Ένα δρώμενο στα όρια του χορού μπούτο, του οργανικού άσματος και του σωματικού θεάτρου. Προς ένα Θέατρο της Σύνδεσης που ήδη παρουσιάστηκε στην Αθήνα και εκπροσώπησε την Ελλάδα σε Θεατρική Ολυμπιάδα στην Ινδία τον Σεπτέμβριο 2008, όπου και υποστηρίχθηκε από το ΕΚΕΘΕΧ (Εθνικό Κέντρο Θεάτρου και Χορού).



“Ασυνόδευτοι ανήλικοι δημιουργοί”



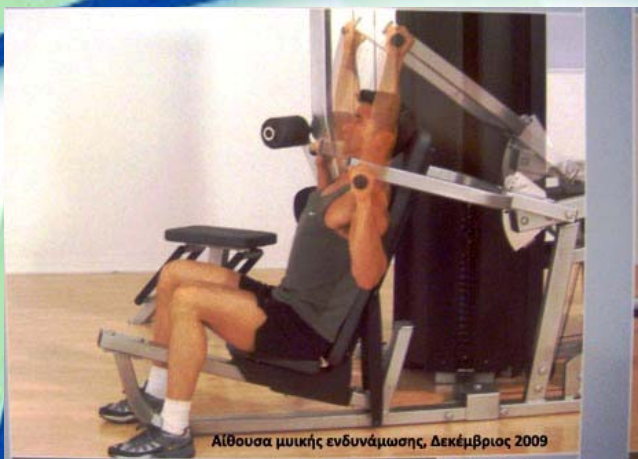
Η μονάδα φιλοξενίας ασυνόδευτων ανήλικων προσφύγων παρουσίασε την Πέμπτη & Παρασκευή 3-4 Δεκεμβρίου 2009 εκδήλωση έκθεση – bazaar με τίτλο “Ασυνόδευτοι Ανήλικοι Δημιουργοί” δίνοντας την ευκαιρία στους ανήλικους πρόσφυγες να παρουσιάσουν τη δημιουργία τους.



Αίθουσα μωικής ενδυνάμωσης

Στον 1^ο όροφο του Πολιτιστικού κέντρου από τον Δεκέμβριο του 2009 λειτουργεί υπό την εποπτεία του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού που βρίσκεται στον ίδιο χώρο αίθουσα μωικής ενδυνάμωσης δίνοντας την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας να ακολουθήσουν προγράμματα ενδυνάμωσης, ορθοσωμίας και αποκατάστασης έπειτα από τραυματισμούς. Επίσης στον ίδιο χώρο πραγματοποιούνται μετρήσεις βασικών παραμέτρων του σωματικού βάρους όπως δείκτης μάζας σώματος, ποσοστό σωματικού λίπους, ποσοστό σκελετικών μυών, μεταβολισμού ηρεμίας και σπλαχνικού λίπους.





Αίθουσα μωικής ενδυνάμωσης, Δεκέμβριος 2009



Αίθουσα μωικής ενδυνάμωσης, Δεκέμβριος 2009

Καλά και κακά λιπαρά

Το φαγητό όταν είναι λιπαρό είναι νόστιμο, όταν όμως είναι στεγνό και αλάδωτο, δεν τρώγεται με τίποτα. Το ίδιο είναι ένα τηγανητό αυγό και το ίδιο είναι ένα βραστό; Όχι βέβαια. Η νοστιμιά λοιπόν είναι ίσως ο βασικός λόγος που προσθέτουμε παραπάνω λάδι στο φαγητό ή στη σαλάτα μας. Ένας άλλος λόγος είναι ότι το λιπαρό φαγητό χορταίνει. Τα λιπαρά αργεί να τα πέψει ο οργανισμός, για αυτό, όταν δεν πετάμε το λίπος από το σουβλάκι ή την πέτσα από το κοτόπουλο, χορταίνουμε περισσότερο από ότι αν τρώγαμε σκέτο το κρέας τους. Ταυτόχρονα, όμως, η υπερκατανάλωση λιπαρών που κάνουμε σχετίζεται με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του εντέρου, τα προβλήματα της χοληδόχου κύστης αλλά και την παχυσαρκία. Για να μη μας φαίνεται λοιπόν το φαγητό άνοστο σαν "χόρτο", για να μην πεινάμε συνέχεια, αλλά και για να μην κινδυνεύουμε να αρρωστήσουμε, μια λύση υπάρχει: **Να μάθουμε ποια είναι τα καλά και ποια τα κακά λιπαρά.**

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΚΑ ΛΙΠΑΡΑ

Με μία λέξη κακά λιπαρά είναι τα ζωικά. Αυτά δηλαδή που περιέχονται στο κρέας, στο αυγό, στο γάλα και σε όσα προϊόντα γίνονται με αυτά τα τρόφιμα (π.χ., αλλαντικά, μαγιονέζα, γιαούρτι). Τα λιπαρά αυτά λέγονται κορεσμένα. Σε μια συνηθισμένη θερμοκρασία δωματίου τα κορεσμένα λιπαρά είναι στερεά, ή αλλιώς σκληρά. Για παράδειγμα, το βούτυρο που το παίρνουμε από το γάλα, αν το αφήσουμε στο δωμάτιο παγώνει, αν όμως το βάλουμε στο τηγάνι λιώνει. Τα κορεσμένα λιπαρά έχουν τη φήμη των κακών λιπαρών, γιατί αυξάνουν τη χοληστερίνη στο αίμα και κάνουν κακό στα αγγεία μας. Εξίσου κακά λιπαρά έχουν και οι μαργαρίνες που αλείφουμε στο ψωμί ή τα μαγειρικά λίπη που βάζουμε στο φαγητό. Τις μαργαρίνες και τα μαγειρικά λίπη τα παρασκευάζει η βιομηχανία τροφίμων με μία μέθοδο που λέγεται υδρογόνωση. Τα υδρογονωμένα λιπαρά συμπεριφέρονται στον οργανισμό όπως ακριβώς τα κορεσμένα λιπαρά των ζωικών τροφίμων.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

Υπάρχουν τρόφιμα που περιέχουν καλά λιπαρά, και αυτά είναι κυρίως τα φυτικά (ελιές, δημητριακά, ξηροί καρποί). Τα καλά λιπαρά είναι τα ακόρεστα λιπαρά. Αυτά είναι πάντα ρευστά και δεν παγώνουν, ακόμη και στο ψυγείο. Τα ακόρεστα λιπαρά διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: στα πολυακόρεστα (περιέχονται κυρίως στα δημητριακά και στους ξηρούς καρπούς) και στα μονοακόρεστα. Τα καλύτερα από τα καλά λιπαρά είναι τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο). Τα ακόρεστα λιπαρά θεωρούνται τα καλά λιπαρά της διατροφής, γιατί ο οργανισμός μας τα χρειάζεται και κάποια από αυτά δεν μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του. Επίσης, κάνουν το αντίθετο από αυτό που πετυχαίνουν τα κακά λιπαρά: Μειώνουν τη χοληστερίνη στο αίμα και ελαττώνουν τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια. Προσέξτε τις εξαιρέσεις στον κανόνα Σύμφωνα με τα παραπάνω, τα καλά λιπαρά είναι τα φυτικά και τα κακά λιπαρά τα ζωικά. Ο κανόνας όμως αυτός δεν θα ίσχυε αν δεν υπήρχαν και οι εξαιρέσεις. Η εξαίρεση είναι ότι υπάρχουν φυτικά τρόφιμα που περιέχουν κακά λιπαρά και ζωικά τρόφιμα που περιέχουν καλά λιπαρά.

- Φυτικά λιπαρά που όμως είναι κορεσμένα (κακά) είναι το λίπος του κακάο και το φοινικέλαιο. Τα λιπαρά αυτά τα χρησιμοποιεί πολύ η βιομηχανία τροφίμων στις σοκολάτες και στα διάφορα γλυκίσματα (μπισκότα, γκοφρέτες, κρουασάν), στα τσιπς και σε άλλα σνακ. Αν λοιπόν διαβάσετε στην επικέτα ενός τροφίμου ότι περιέχει γενικά και αόριστα φυτικά λιπαρά, μην επαναπαύεστε ότι αυτά είναι ακόρεστα, γιατί μπορεί να προκύψουν και κορεσμένα.

- Αντίθετα πάλι, ζωικά τρόφιμα που περιέχουν ακόρεστα (καλά) λιπαρά είναι τα ψάρια και τα πουλερικά χωρίς την πέτσα. Γι' αυτά, αν και κάνει να τρώμε κόκκινο κρέας 1 φορά στις 10-15 μέρες, μπορούμε να τρώμε κοτόπουλο ή γαλοπούλα 1-2 φορές την εβδομάδα και ψάρι συχνότερα (2-3 φορές την εβδομάδα).

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Η χοληστερίνη είναι και αυτή ένα λιπαρό που το συνθέτει μόνος του ο οργανισμός μας στο συκώτι. Εμείς λοιπόν δεν είναι απαραίτητο να παίρνουμε χοληστερίνη από τα τρόφιμα. Παρ' όλα αυτά, όταν καταναλώνουμε ζωικά τρόφιμα, παίρνουμε και μια γερή δόση χοληστερίνης. Η δόση αυτή ξεπερνά σχεδόν πάντα το επιτρεπόμενο όριο, που είναι τα 300 χιλιοστόγραμμα την ημέρα.

Ο ΚΡΥΦΟΣ ΚΑΙ Ο ΦΑΝΕΡΟΣ ΕΧΘΡΟΣ ΜΑΣ

Τα λιπαρά δεν φαίνονται πάντα στα τρόφιμα. Άλλοτε είναι ορατά και άλλοτε κρυμμένα. Τα ορατά λιπαρά εύκολα μπορεί να τα αφαιρέσει κάποιος - αρκεί βέβαια να θέλει. Μια μπριζόλα έχει λίπος που φαίνεται και κόβεται, αλλά έχει και κρυφό λίπος μέσα στο μακρό ιστό της, που δεν το βλέπει κανείς. Κρυφά λιπαρά έχουν σχεδόν όλα τα τρόφιμα, γι' αυτό, όσο και αν θέλει κάποιος να ακολουθήσει άλιπη διαίτα, δεν μπορεί να το πετύχει. Το πιο άλιπο φαινομενικά διαιτολόγιο έχει σίγουρα ένα 10-20% ενέργεια που προέρχεται από τα κρυφά λιπαρά. Τα κρυφά λιπαρά δεν είναι απαραίτητα κακά. Οι ξηροί καρποί, το καλαμπόκι, οι ηλιόσποροι, οι ελιές, το σουσάμι, η σόγια και άλλα φυτικά τρόφιμα έχουν μεν κρυφά λιπαρά, αλλά αυτά είναι καλά.

Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΜΕ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

Για να υπολογίσει κάποιος πόσα λιπαρά έχει ανάγκη, πρέπει να γνωρίζει πόση ενέργεια (θερμίδες) χρειάζεται την ημέρα. Αυτό συμβαίνει γιατί τις ανάγκες μας σε λιπαρά οι ειδικοί τις έχουν ταυτίσει με τις ανάγκες μας σε ενέργεια. Σύμφωνα λοιπόν με τις οδηγίες, από τα λιπαρά της διατροφής μπορεί κάποιος να καλύπτει μόνο το 30-35% της ενέργειας που παίρνει καθημερινά. Για παράδειγμα, αν ένα διαιτολόγιο είναι 2.000 θερμίδων, τότε οι 600-700 θερμίδες πρέπει να καλύπτονται από λιπαρά. Επειδή το 1 γρ. λιπαρών δίνει 9 θερμίδες, τότε οι 600-700 θερμίδες αντιστοιχούν σε 67-78 γρ. λιπαρών ($600:9=67$, $700:9=78$). Η ποσότητα αυτή δεν είναι μεγάλη, αν σκεφτούμε ότι σχεδόν καλύπτεται μόνο με 2 χούφτες ξηρούς καρπούς ή με 4-5 παϊδάκια. Το πρόβλημα γίνεται δυσκολότερο γιατί τα λιπαρά αυτά δεν αρκεί να είναι μόνο λίγα, αλλά και συγκεκριμένα. Ναι μεν πρέπει το 30-35% της ενέργειας που παίρνουμε καθημερινά να προέρχεται από λιπαρά, αλλά αυτά τα λιπαρά πρέπει να είναι μέχρι 10% κορεσμένα, 10% πολυακόρεστα και το υπόλοιπο 10-15% μονοακόρεστα. Για να μη λύνουμε λοιπόν εξισώσεις και γρίφους, καλό είναι να θυμόμαστε ότι:

- Όσο πιο λιπαρά είναι τα φαγητά μας, τόσο το χειρότερο για την υγεία μας.
- Όσο λιγότερα ζωικά τρόφιμα καταναλώνουμε την ημέρα, τόσο λιγότερα κακά λιπαρά παίρνουμε.
- Όσο συχνότερα τρώμε ψάρι και λαχανικά ή όσπρια μαγειρεμένα με λίγο ελαιόλαδο, τόσο καλύτερα είναι τα λιπαρά που καταναλώνουμε.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα τρόφιμα που είναι πηγές καλών λιπαρών. Προηγούνται τρόφιμα με πολλά καλά λιπαρά και ακολουθούν όσα έχουν λιγότερα καλά λιπαρά. Η ποσότητα των τροφίμων αυτών δίνεται ανά 100 γρ. αλλά και σε μονάδες που συνήθως χρησιμοποιούμε. Τα λιπαρά των τροφίμων μετρούνται σε γραμμάρια, η ενέργειά τους μετριέται σε θερμίδες.

Τρόφιμα	Ποσότητα	Ενέργεια	Ακόρεστα λιπαρά (καλά)
Σπορέλαια (κατά μέσο όρο)	100 γρ.	884	86,00*
Σπορέλαια (κατά μέσο όρο)	1 κουταλιά	124	12
Ελαιόλαδο	100 γρ.	884	84
Ελαιόλαδο	1 κουταλιά	124	11
Καρύδια	100 γρ.	607	50
Καρύδια	5 κομμάτια	60	5
Ηλιόσποροι	100 γρ.	615	49
Ηλιόσποροι	1 κουταλιά	51	4
Ταχίνι	100 γρ.	607	46
Ταχίνι	1 κουταλιά	91	7
Αμύγδαλα	100 γρ.	589	45
Αμύγδαλα	5 αμύγδαλα	52	4
Σουσάμι	100 γρ.	588	45

Σουσάμι	1 κουταλιά	55	4
Φιστίκια	100 γρ.	577	40
Φιστίκια	10 κομμάτια	46	3
Ελιές	100 γρ.	281	23
Ελιές	5 κομμάτια	52	4
Αβοκάντο	100 γρ.	177	13
Αβοκάντο	1 μέτριο	306	23
Σαβόδες κουτιού	100 γρ.	208	10
Σαβόδες κουτιού	1 κομμάτι	25	1

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ

Στον πίνακα που ακολουθεί δίνονται οι ανάγκες ενός ανθρώπου σε λιπαρά ανάλογα με την ενέργεια που παίρνει, καθώς και τα τροφίμα που συνήθως καταναλώνει κανείς κατά τη διάρκεια μιας ημέρας και καλύπτουν τις ανάγκες αυτές. Είναι εμφανές ότι πολύ μικρές ποσότητες λιπαρών τροφίμων είναι αρκετές για να καλύψουν τις ανάγκες μας.

Όταν κάποιος παίρνει 1.200 θερμίδες το 24ωρο, χρειάζεται	Τα οποία μπορούν να καλυφθούν με
Ακόρεστα (καλά λιπαρά) 27 γρ.	1 αυγό
Κορεσμένα (κακά λιπαρά) μέχρι 13 γρ.	1 φλιτζάνι πλήρες γάλα
Δηλαδή χρειάζεται: Συνολικά λιπαρά μέχρι 40 γρ.	2 κουταλιές ελαιόλαδο

Όταν κάποιος παίρνει 1.500 θερμίδες το 24ωρο, χρειάζεται	Τα οποία μπορούν να καλυφθούν με
Ακόρεστα (καλά λιπαρά) 33 γρ.	1 μικρή μοσχαρίσια μπριζόλα
Κορεσμένα (κακά λιπαρά) μέχρι 17 γρ.	1 γιαούρτι πλήρες
Δηλαδή χρειάζεται: Συνολικά λιπαρά μέχρι 50 γρ.	2 κουταλιές ελαιόλαδο

Όταν κάποιος παίρνει 1.800 θερμίδες το 24ωρο, χρειάζεται	Τα οποία μπορούν να καλυφθούν με
Ακόρεστα (καλά λιπαρά) 40 γρ.	1 χούφτα αμύγδαλα
Κορεσμένα (κακά λιπαρά) μέχρι 20 γρ.	1 μικρό σοκολάτας
Δηλαδή χρειάζεται: Συνολικά λιπαρά μέχρι 60 γρ.	1 μερίδα φέτα 5 ελιές 2 κουταλιές ελαιόλαδο

Όταν κάποιος παίρνει 2.100 θερμίδες το 24ωρο, χρειάζεται	Τα οποία μπορούν να καλυφθούν με
Ακόρεστα (καλά λιπαρά) 47 γρ.	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο ψητό
Κορεσμένα (κακά λιπαρά) μέχρι 23 γρ.	2 απλά μπισκότα
Δηλαδή χρειάζεται: Συνολικά λιπαρά μέχρι 70 γρ.	2 κουταλάκια βούτυρο 2 κουταλιές ελαιόλαδο

Όταν κάποιος παίρνει 2.400 θερμίδες το 24ωρο, χρειάζεται	Τα οποία μπορούν να καλυφθούν με
Ακόρεστα (καλά λιπαρά) 53 γρ.	2 φιλέτα ψάρι γλώσσα
Κορεσμένα (κακά λιπαρά) μέχρι 27 γρ.	10 πατατάκια τσιπς
Δηλαδή χρειάζεται: Συνολικά λιπαρά μέχρι 80 γρ.	1 μικρή μηλόπιτα 1 κουταλιά μαγιονέζα 2 κουταλιές ελαιόλαδο



Παχυσαρκία.....

- Σήμερα υπάρχουν 1 δισεκατομμύριο υπέρβαρα άτομα στον κόσμο, ενώ τα παχύσαρκα άτομα φτάνουν τα 300 εκατομμύρια.
- Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα της ΕΕ σε συχνότητα παχυσαρκίας ενηλίκων και δεύτερη (μετά την Ιταλία) σε συχνότητα παιδικής παχυσαρκίας.
- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες στον δυτικό κόσμο (ακολουθεί ο καρκίνος).
- Η υπέρταση, η παχυσαρκία, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, ο σακχαρώδης διαβήτης και το κάπνισμα ερμηνεύουν το 75% και πλέον των καρδιαγγειακών επεισοδίων.
- Η ελάττωση του βάρους κατά 30% προλαμβάνει ή θεραπεύει τον σακχαρώδη διαβήτη.
- Μετά την ηλικία των 25 ετών, για κάθε χρόνο που περνάει ο οργανισμός χρειάζεται 1% λιγότερες θερμίδες.
- Για να καεί μισό κιλό λίπους, πρέπει να ληφθούν 3.500 θερμίδες λιγότερες.
- Γρήγορο περπάτημα για 4-5 ώρες την ημέρα έχει την ίδια επίδραση στο βάρος όσο και η ελάττωση των θερμίδων που λαμβάνονται με την τροφή κατά 750-1.000.
- Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν 2-5 φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό ή έμφραγμα προτού φτάσουν την ηλικία των 65 ετών.

