

ΤΕΥΧΟΣ ΧLVXVII
Φεβρουάριος 2011



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Πανεπιστήμιο Αιγαίου



ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVX VI ΙΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2011

e-περιοδική έκδοση

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

Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ)

Αναλυτικά ΣΕΛ. 6

ΜΕΡΟΣ Ι

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
ΣΕΛ. 7

ΕΙΦΑΣΚΙΑ
ΣΕΛ. 7

TENIS
ΣΕΛ. 8

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΣΕΛ. 8

Νέος χώρος Γρ.Φ.Α - αίθουσας μουικής ενδυνάμωσης

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Η ΑΛΦΑΒΗΤΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕΛ. 9-10

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3-5

Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

Αναλυτικά ΣΕΛ. 6-7



European University Sports Association



Αυγά: Πόσο βοήθανε σε ένα πρόγραμμα
διαίτας...

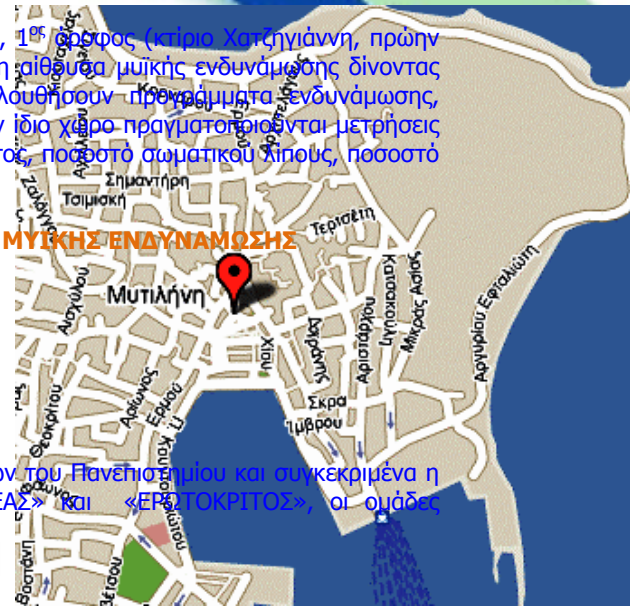
Αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης

Στο νέο χώρο που βρίσκεται στην οδό Πατριάρχου Γρηγορίου 13, 1^{ος} όροφος (κτίριο Χατζηγιάννη, πρώην εργαστήρια ΠΤΕ) στεγάζονται το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και η αίθουσα μυϊκής 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.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ: 19.00 – 20.30
ΤΕΤΑΡΤΗ: 19.00 – 20.30
ΠΕΜΠΤΗ: 11.00 – 12.30
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 11.00 – 12.30

Στο ισόγειο του κτιρίου στεγάζονται οι Πολιτιστικές ομάδες των φοιτητών του Πανεπιστημίου και συγκεκριμένα η θεατρική ομάδα «ΠΡΟΒΑ», οι ομάδες Παραδοσιακών χορών «ΟΡΦΕΑΣ» και «ΕΡΕΤΟΚΡΙΤΟΣ», οι ομάδες μοντέρνου χορού «ADAGIO» και «DFD»



Αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης Φεβρουάριος 2011

Αίθουσα μικής ενδυνάμωσης Φεβρουάριος 2011



Αίθουσα μυικής ενδυνάμωσης Φεβρουάριος 2011



Χώρος εκδηλώσεων πολιτιστικών και αθλητικών ομάδων Φεβρουάριος 2011



Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις 2007-2008

Κατόπιν απόφασης της Εκτελεστικής Γραμματείας της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ) (11/02/11), ανατίθενται οι διοργανώσεις των τελικών φάσεων των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων, στα εξής Ανώτατα και Τεχνολογικά Ιδρύματα:

ΜΗΝΑΣ	ΑΘΛΗΜΑ	ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	ΙΔΡΥΜΑ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ* BEACH VOLLEY*	ΑΘΗΝΑ	ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΜΑΙΟΣ	ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ BEACH VOLLEY	ΡΕΘΥΜΝΟ	ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	JUDO ΑΝΩΜΑΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΣΚΑΚΙ	ΒΟΛΟΣ	ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΠΑΤΡΑ	ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΑΣ

* Εναλλακτική μορφή των αθλημάτων

Τα έξοδα μετακίνησης, διαμονής και διατροφής θα καλυφθούν από τα οικεία Ιδρύματα. Τα λοιπά έξοδα θα καλυφθούν από το διοργανωτή Πανεπιστήμιο.

Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού





Η Σπουδαστική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA Student Commission) σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων (EUC) στα πλαίσια προγραμμάτων εθελοντισμού ενδιαφέρεται για την συμμετοχή φοιτητών στην οργάνωση Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν στην οργάνωση Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων διαφόρων αθλημάτων για την παρούσα αγωνιστική περίοδο. **Οι συμμετέχοντες επίσης θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους τομείς, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.**

Η διοργανώτρια χώρα κάθε Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος **καλύπτει τα έξοδα διαμονής διατροφής και μετακινήσεων κατά την διάρκεια της διοργάνωσης**. Οι συμμετέχοντες επιβαρύνονται μόνο με τα έξοδα μετακίνησης από την χώρα τους στην διοργανώτρια χώρα .

Συγκεκριμένα σύμφωνα με το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού αθλητισμού (EUSA) θα πραγματοποιηθούν οι παρακάτω διοργανώσεις:

EUC Football		Istanbul (TUR)	19.06.-26.06.	▶
EUC Badminton		Kharkov (UKR)	20.06.-25.06.	▶
EUC Judo		Sarajevo (BIH)	23.06.-26.06.	▶
EUC Rugby 7s		Lille (FRA)	29.06.-02.07.	▶
EUC Volleyball		Kragujevac (SRB)	10.07.-17.07.	▶
EUC Basketball		Cordoba (ESP)	13.07.-20.07.	▶
EUC Futsal		Tampere (FIN)	17.07.-24.07.	▶
EUC Handball		Rijeka(CRO)	17.07.-24.07.	▶
EUC Beach-Volleyball		Malaga(ESP)	17.07.-22.07.	▶
EUC Table Tennis		Madeira (POR)	19.07.-23.07.	▶
EUC Karate		Sarajevo(BIH)	22.07.-25.07.	▶
EUC Bridge		Warsaw (POL)	29.08.-02.09.	▶

EUC Rowing	 Moscow (RUS)	30.08.-02.09.	▶
EUC Tennis	 St. Gallen(SUI)	04.09.-10.09.	▶
EUC Golf	 Otocec (SLO)	06.09.-10.09.	▶
EUC Taekwondo	 Sofia (BUL)	28.10.-30.10.	▶

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων και δικαιολογητικών 3 μήνες πριν τη διεξαγωγή των αθλημάτων ενώ περαιωμένες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» (κτίριο Χατζηγιάννη, Πατριάρχου Γρηγορίου 13, 1^{ος} όροφος τηλ. 2251036016, e-mail: nmastrog@aegean.gr

Κολύμβηση



Αθλητική δραστηριότητα η οποία προάγει και καλλιεργεί την εκμάθηση της τεχνικής του κάθε στυλ κολύμβησης καθώς και τη βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Πραγματοποιείται στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης **κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.30 – 15.00**. Οι φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου με ιδιαίτερες ικανότητες και επιδόσεις συμμετέχουν σε ατομικό επίπεδο σε αγώνες με άλλους φοιτητές Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας μας στα πλαίσια Πανελλήνιων Φοιτητικών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Ξιφασκία

Στο ισόγειο του κτιρίου Χατζηγιάννη (Πατριάρχου Γρηγορίου 13 πρώην εργαστήρια ΠΤΕ) **κάθε Τετάρτη 19.00-21.00** θα διεξάγεται το άθλημα της Ξιφασκίας το οποίο αναμένεται να προσελκύσει τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας που επιθυμούν να γνωρίσουν τις τεχνικές ιδιαιτερότητες του αθλήματος. Να σημειωθεί ότι μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής παρέχεται ο τεχνικός εξοπλισμός που απαιτείται για το άθλημα της Ξιφασκίας.



Αντισφαίριση

Στα γήπεδα αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα του κλειστού γυμναστηρίου της Νεάπολης θα πραγματοποιείται η δραστηριότητα της αντισφαίρισης με στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αθλήματος και την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στις Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

Τρίτη 13.00 – 14.30
Τετάρτη 13.00 - 14.30



Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού δίνει την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας με δανεισμό του απαραίτητου εξοπλισμού (ποδήλατα, κράνη) να ασχοληθούν με την ποδηλασία γνωρίζοντας τις φυσικές τοποθεσίες του νησιού της Λέσβου συνδυάζοντας την άσκηση με την αναψυχή.



Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports





Η αλφάβητος της υγιεινής διατροφής

Όλοι γνωρίζουμε ότι είμαστε αυτό που τρώμε. Όμως η θεωρία πάει και λίγο παραπέρα. Μπορούμε επίσης να προλάβουμε, να βοηθήσουμε και πιθανώς ακόμα και να γιατρέψουμε κάποιες ασθένειες καταναλώνοντας συγκεκριμένα τρόφιμα.

Με όλα αυτά τα χάπια και συστατικά που υπόσχονται πως θα μειώσουν ή θα αυξήσουν κάποιες τιμές στις αιματολογικές μας εξετάσεις, είναι φυσιολογικό να υπάρχει η αίσθηση πως κάτι δεν γίνεται σωστά. Ο καλύτερος και ευκολότερος τρόπος να προστατέψετε την υγεία σας είναι να αρχίστε να ενδιαφέρεστε: Να γνωρίζετε τι χρειάζεστε και πώς θα επωφεληθείτε περισσότερο από αυτό. Αυτά που χρειάζεστε μπορείτε να τα βρείτε στο μανάβικο και δεν θα σας κοστίσουν μια περιουσία.

Όλοι γνωρίζουμε πως τα καρότα κάνουν καλό στην όραση, αλλά γνωρίζετε ότι τα αβοκάντο μπορούν να βοηθήσουν την επιδερμίδα του προσώπου και οι μπανάνες μπορούν να καταπραΰνουν τον βήχα;

Γνωρίζετε ότι τα κεράσια βοηθάνε στην αύπνια και το μέλι σας προστατεύει από το έλκος; Ανακαλύψτε γιατί οι άνδρες πρέπει να καταναλώνουν γκρέιπφρουτ και γιατί οι γυναίκες πρέπει να καταναλώνουν κουνουπίδι. Πολλά από τα παρακάτω τρόφιμα κάνουν παρόμοια πράγματα το οποίο είναι καλό σε περίπτωση που δεν σας αρέσουν κάποια, για παράδειγμα εάν δεν σας αρέσει η βρώμη και σας αρέσει το ελαιόλαδο. Για το λόγο αυτό αρχίστε να τρώτε με το δικό σας τρόπο, καθημερινά, για μια πιο υγιεινή και χαρούμενη ζωή.

Αβοκάντο: Προλαμβάνουν το διαβήτη, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, βοηθάνε στην αποφυγή ανακοπής, ελέγχουν την αρτηριακή πίεση και βοηθάνε την επιδερμίδα να είναι πιο απαλή.

Αγκινάρες: Βοηθάνε στην πέψη, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, προστατεύουν την καρδιά, σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και προστατεύουν από αρρώστιες στο συκώτι.

Ανανάς: Δυναμώνει τα οστά, ανακουφίζει από το κρύωμα, βοηθάει στην πέψη, μειώνει την εμφάνιση κρεατοελιών και αποτρέπει τη διάρροια.

Βερίκοκα: Προλαμβάνουν τον καρκίνο, ελέγχουν την αρτηριακή πίεση, βοηθάνε την όραση, προστατεύουν κατά της νόσου του Alzheimer και έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες.

Βρώμη: Ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, προλαμβάνει τον καρκίνο τον διαβήτη και τη δυσκοιλιότητα και μαλακώνει την επιδερμίδα.

Γιαούρτι: Προστατεύει από το έλκος, δυναμώνει τα οστά, ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει στην πέψη.

Γκρέιπφρουτ: Προστατεύει από καρδιακή προσβολή, βοηθάει στην απώλεια βάρους, βοηθάει στην αποφυγή ανακοπής, προλαμβάνει τον καρκίνο του προστάτη και ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης.

Γλυκοπατάτες: Βοηθάνε την όραση, ανεβάζουν τη διάθεση, προλαμβάνουν τον καρκίνο και δυναμώνουν τα οστά.

Δαμάσκηνα: Έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες, προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα, ενισχύουν τη μνήμη, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και προστατεύουν ενάντια σε καρδιακές παθήσεις.

Ελαιόλαδο: Προστατεύει την καρδιά, βοηθάει στην απώλεια βάρους, προλαμβάνει τον καρκίνο και τον διαβήτη και μαλακώνει την επιδερμίδα.

Καρπούζι: Προστατεύει τον προστάτη, βοηθάει στην απώλεια βάρους, ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, βοηθάει στην αποφυγή ανακοπής και ελέγχει την αρτηριακή πίεση.

Καρόδια: Ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, προλαμβάνουν τον καρκίνο, ενισχύουν τη μνήμη, ανεβάζουν τη διάθεση και προστατεύουν ενάντια σε καρδιακές παθήσεις.

Καρότα: Βοηθάνε την όραση, προστατεύουν την καρδιά, προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα και τον καρκίνο και βοηθάνε στην απώλεια βάρους.

Κόσταννα: Βοηθάνε στην απώλεια βάρους, προστατεύουν την καρδιά, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, προλαμβάνουν τον καρκίνο και ελέγχουν την αρτηριακή πίεση.

Κεράσια: Προστατεύουν την καρδιά, προλαμβάνουν τον καρκίνο, σταματάνε την αύπνια, προστατεύουν κατά της νόσου του Alzheimer και έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες.

Κουνουπίδι: Προλαμβάνει τον καρκίνο του προστάτη και του στήθους, δυναμώνει τα οστά, διώχνει τις μελανίες και προστατεύει ενάντια σε καρδιακές παθήσεις.

Κρεμμύδι: Μειώνει την πιθανότητα για εμφάνιση καρδιακής προσβολής, προλαμβάνει τον καρκίνο, σκοτώνει τα βακτήρια, ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης και σκοτώνει τους μύκητες.

Λεμόνι και λίκιμ: Προλαμβάνουν τον καρκίνο, προστατεύουν την καρδιά, ελέγχουν την αρτηριακή πίεση, κάνουν πιο απαλή την επιδερμίδα και σταματάνε το σκορβούτο.

Λάχανα: Προλαμβάνει τον καρκίνο, τη δυσκοιλιότητα, βοηθάει στην απώλεια βάρους, προστατεύει την καρδιά, και βοηθάει στην καταπολέμηση των αιμορροΐδων.

Λινάρι: Βοηθάει στην πέψη, προλαμβάνει το διαβήτη, προστατεύει την καρδιά, βελτιώνει την ψυχική υγεία και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Μάνγκο: Προλαμβάνουν τον καρκίνο, ενισχύουν τη μνήμη, ρυθμίζουν το θυρεοειδή, βοηθάνε στην πέψη και προστατεύουν κατά της νόσου του Alzheimer.

Μανιτάρια: Ελέγχουν την αρτηριακή πίεση, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, σκοτώνουν τα βακτήρια,

προλαμβάνουν τον καρκίνο και δυναμώνουν τα οστά.

Μέλι: Επούλωει τις πληγές, βοηθάει στην πέψη, προστατεύει έναντι στο έλκος, αυξάνει την ενέργεια και προλαμβάνει τις αλλεργίες.

Μήλα: Προστατεύουν την καρδιά, προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα, αυξάνουν τη χωρητικότητα του πνεύμονα, προστατεύουν τις αρθρώσεις.

Μούρα (blueberries): Προλαμβάνουν τον καρκίνο, προστατεύουν την καρδιά, σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενισχύουν τη μνήμη και προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα.

Μπανάνες: Προστατεύουν την καρδιά, ηρεμούν το βήχα, δυναμώνουν τα οστά, ελέγχουν την αρτηριακή πίεση και σταματούν τη διάρροια.

Μπρόκολο: Δυναμώνει τα οστά, βοηθάει την όραση, προλαμβάνει τον καρκίνο, προστατεύει την καρδιά και ελέγχει την αρτηριακή πίεση.

Νερό: Βοηθάει στην απώλεια βάρους, προλαμβάνει τον καρκίνο και τη δημιουργία πετρών στα νεφρά και μαλακώνει την επιδερμίδα.

Ντιμάτες: Προστατεύουν τον προστάτη, προλαμβάνουν τον καρκίνο, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και προστατεύουν την καρδιά.

Παντζάρια: Ελέγχουν την αρτηριακή πίεση, προλαμβάνουν τον καρκίνο, δυναμώνουν τα οστά, προστατεύουν την καρδιά και βοηθάνε στην απώλεια βάρους.

Πεπόνι: Βοηθάει την όραση, ελέγχει την αρτηριακή πίεση, ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, προλαμβάνει τον καρκίνο και βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πιπεριές τοίλι: Βοηθάνε στην πέψη, μαλακώνουν τον ερεθισμένο λαιμό, προλαμβάνουν τον καρκίνο και βοηθάνε το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πορτοκάλια: Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνουν τον καρκίνο, προστατεύουν την καρδιά και δυναμώνουν την αναπνοή.

Πράσινο τσάι: Προλαμβάνει τον καρκίνο, προστατεύει την καρδιά, βοηθάει στην αποφυγή ανακοπής, βοηθάει στην απώλεια βάρους και σκοτώνει τα βακτήρια.

Προϊόντα ολικής αλέσεως: Προλαμβάνουν τον καρκίνο του εντέρου, τη δυσκοιλιότητα, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, βοηθάνε στην αποφυγή ανακοπής και βελτιώνουν την πέψη.

Ροδάκινα: Προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα, τον καρκίνο, βοηθάνε στην αποφυγή ανακοπής, στην πέψη και στην καταπολέμηση των αιμορροϊδών.

Ρύζι: Προστατεύει την καρδιά, προλαμβάνει το διαβήτη και τον καρκίνο, τη δημιουργία πετρών στα νεφρά και μειώνει την πιθανότητα ανακοπής.

Σκόρδο: Ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, ελέγχει την αρτηριακή πίεση, προλαμβάνει τον καρκίνο, σκοτώνει τα βακτήρια και προλαμβάνει τους μύκητες.

Σταφύλια: Βοηθάνε την όραση, προλαμβάνουν την πέτρα στα νεφρά, τον καρκίνο, ενισχύουν τη ροή του αίματος και προστατεύουν την καρδιά.

Σύκα: Βοηθάνε στην απώλεια βάρους, στην αποφυγή ανακοπής, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, προλαμβάνουν τον καρκίνο και ελέγχουν την αρτηριακή πίεση.

Φασόλια: Προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα, βοηθάνε στην καταπολέμηση των αιμορροϊδών, ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, προλαμβάνουν τον καρκίνο και σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Φράουλες: Προλαμβάνουν τον καρκίνο, προστατεύουν την καρδιά, ενισχύουν τη μνήμη και ηρεμούν από το στρες.

Φιστίκια: Προστατεύουν ενάντια σε καρδιακές παθήσεις, βοηθάνε στην απώλεια βάρους, προλαμβάνουν τον καρκίνο του προστάτη και ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης.

Ψάρι: Προστατεύει την καρδιά, ενισχύει τη μνήμη, προλαμβάνει τον καρκίνο και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.





Αυγά: Πόσο βοηθάνε σε ένα πρόγραμμα δίαιτας;

Τα αυγά στις μέρες μας θεωρούνται από **τα πλέον πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα**, που μας χαρίζει η φύση. Το **κολοσσιαίο μέγεθός** τους, σε σχέση με τα υπόλοιπα κύτταρα οφείλεται στις θρεπτικές ουσίες που περιέχουν, οι οποίες προορίζονται για την ανατροφή των οργανισμών των γονιμοποιημένων ωαρίων. Ωστόσο, οι θρεπτικές αυτές ουσίες υπάρχουν και στα μη γονιμοποιημένα αυγά, καθιστώντας τα τελευταία προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και αναπόσπαστο τμήμα της ανθρώπινης διατροφής.



Η Ανατομία του αυγού

Το αυγό αποτελείται κυρίως από 3 μέρη, τα οποία είναι:

- το κέλυφος
- το λεύκωμα και
- ο κρόκος


Το **κέλυφος** του αυγού προστατεύει το περιεχόμενο και αποτελείται, ως επί το πλείστον, από ανόργανες ουσίες (94,5%), κολλαγόνο (4%) και νερό (1,5%). Είναι πορώδες, οπότε διαπερατό από τον αέρα, τους ατμούς, το διοξείδιο του άνθρακα, τα μικρόβια και τις οσμές. Έτσι επιτρέπεται η αναπνοή του εμβρύου. Το **χρώμα** του κελύφους ποικίλλει, από άσπρο έως καφέ (ή και άλλα ασυνήθιστα χρώματα), ανάλογα με το είδος της κότας.

Το **λεύκωμα** είναι η ωχροκίτρινη παχύρρευστη ουσία, η οποία καλύπτει περίπου το **55-60% του αυγού**. Το λεύκωμα σχηματίζει στους δύο πόλους του αυγού, ίνες από παχύτερη μάζα, τις χάλαζες για να συγκρατεί τον κρόκο στον κέντρο του αυγού. Αποτελείται κυρίως από νερό (85-90%), πρωτεΐνες -κυρίως αλβουμίνες (12%), λίπος (0,25%), υδατάνθρακες -κυρίως λακτόζη (0,7%), καθώς και μικρές ποσότητες από λεκιθίνη, χοληστερόλη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ένζυμα.

Ο κρόκος αποτελεί το 30-32% και είναι μια κίτρινη έως πορτοκαλόχρωμη μάζα. Είναι σχεδόν σφαιρικός και περιβάλλεται από ένα στρώμα λευκής λεκίθου (μεμβράνης) το οποίο εκτείνεται μέχρι το κέντρο του και σχηματίζει έναν λευκό πυρήνα με μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχει κυρίως νερό (45-51%), πρωτεΐνες (16-17%), λίπος (31-36%), υδατάνθρακες (0,2-1,1%), μεγάλη ποσότητα λευκώματος (16,3 γρ) ανώτερης βιολογικής αξίας και επιπλέον σίδηρο, φώσφορο, ασβέστιο, θείο, βιταμίνες (Α, Β, Β2, Β12, D). Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως, ο κρόκος του αυγού είναι αυτός που περιέχει χοληστερίνη.

Τα συστατικά του αυγού αλλάζουν ιδιότητες μετά από το ψήσιμο, το τηγάνισμα ή άλλες διαδικασίες. Κατά μέσο όρο ένα βραστό αυγό (~50γρ) περιέχει **77,5 θερμίδες, 6,3γρ πρωτεΐνης, 5,3γρ λίπους, 0,56γρ υδατανθράκων και 212mg χοληστερίνης** (USDA 2001). Εξ' αιτίας της περιεκτικότητάς τους σε χοληστερίνη, τα αυγά είναι παρεξηγημένα τρόφιμα. Είναι σε όλους γνωστή η σύσταση της αποφυγής των αυγών (να μην τρώμε περισσότερα από 2-3 αυγά την εβδομάδα), με το αιτιολογικό ότι «αυξάνουν την χοληστερίνη».

Ωστόσο, ο οργανισμός μας παίρνει μόλις το **20% της χοληστερόλης** που χρειάζεται από τις τροφές- το υπόλοιπο 80% το συνθέτει μόνος του. Η χοληστερόλη που προέρχεται από τις τροφές (διαιτητική χοληστερόλη) δεν επηρεάζει ιδιαίτερα τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Έτσι τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση αυγών, ακόμη και καθημερινά, δεν επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, εφόσον η συνολική μας διατροφή είναι ισορροπημένη και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά. Άτομα όμως που έχουν τάση για υπερχοληστεριναίμια, καλό είναι να αποφεύγουν τα αυγά τελείως ή αντ' αυτού, να καταναλώνουν μόνο το ασπράδι (λεύκωμα) του αυγού.



Βλέπουμε λοιπόν, πως τα αυγά είναι θρεπτικότερα. Εξαιτίας της υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης που περιέχουν μπορούν να αντικαταστήσουν άνετα το κρέας σε ένα πρόγραμμα διατροφής. Επίσης το αυγό έχει **υψηλό επίπεδο κορεσμού**, που σημαίνει ότι έχει θέση μέσα σε ένα πρόγραμμα απώλεια βάρους και να μην ξεχνάμε τις βιταμίνες και τα μέταλλα που αναφέραμε πιο πάνω.

Έτσι λοιπόν τα αυγά με την ευχάριστη γεύση, την πλούσια θρεπτική αξία, την ευκολία στη διατήρησή τους και την ποικιλία στους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τα απολαύσουμε, δεν θα πρέπει να λείπουν από κανένα διατολόγιο.