

ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΨΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΕΛΛΑΡΗ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΛΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το θέμα μας είναι οι τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε για να έχουμε ωραίο σώμα , καλό μεταβολισμό και καλή υγεία .

Αυτές οι τροφές είναι :

τα τηγανητά
τα αλλαντικά
τα γλυκά
την ζάχαρη

Αυτές οι τροφές δεν είναι απαγορευμένες αλλά πρέπει να τις τρώμε με μέτρο και 1-2 φορές την εβδομάδα . Επίσης πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα το κρέας . Κανονικά πρέπει να τρώμε κρέας 2 φορές την εβδομάδα και απαραίτητα έστω μία φορά ψάρι . Τα φρούτα και τα λαχανικά εννοείται πως δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι μας . Είναι πολύ σημαντικό να τρώμε κάθε μέρα γιατί είναι ευεργετικά και απαραίτητα για την καλή λειτουργία του μεταβολισμού μας . Τέλος καλό είναι να τρώμε και πολλά γαλακτοκομικά και ξηρούς καρπούς .

ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Είναι αλήθεια ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι στις μέρες μας εθίζονται σε εξαρτησιογόνες ουσίες όπως το κάπνισμα , το αλκοόλ και τα ναρκωτικά .

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι έφηβοι ηλικίας 14-16 ετών καπνίζουν έως και 3 πακέτα την εβδομάδα. Οι λόγοι που το κάνουν είναι κυρίως για αντίδραση σε προβλήματα της καθημερινότητας ή ακόμα και από την πίεση που έχουν λόγω εξετάσεων . Σε πρόσφατες έρευνες που έγιναν μάθαμε ότι ένα τσιγάρο αφαιρεί 5μιση λεπτά ζωής και ας μην αναφερθούμε και στις άλλες τραγικές συνέπειες που προκαλεί το κάπνισμα όπως καταστροφή των πνευμόνων που μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο και αργότερα σε θάνατο .

ΑΛΚΟΟΛ

Από τις πιο εθιστικές ουσίες. Κανονικά η σωστή ποσότητα που αρμόζει στους ανθρώπους είναι 1μισο – 2 ποτήρια την μέρα για τους άνδρες και μισό-1 ποτήρι την μέρα για τις γυναίκες . Οι περισσότεροι όμως αυτό δεν το κάνουν και ξεπερνούν τα όρια τους πίνοντας πάνω από 2 ποτά την μέρα. Έτσι εθίζονται και προκαλούνται επιπλοκές στον οργανισμό τους όπως το να σαπίζει το συκώτι και να παρουσιάζονται επιπλοκές στην όραση και στην συμπεριφορά του χρήστη που μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στον θάνατο .

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Είναι ουσίες που οδηγούν αμέσως σε θάνατο. Υπάρχουν περιπτώσεις που παιδιά που δοκιμάζουν για πρώτη φορά πέφτουν σε κώμα άμα πάρουν υπερβολική δόση η στην χειρότερη περίπτωση πεθαίνουν. Άμα τα πάρει για πρώτη φορά ένας έφηβος μετά είναι πάρα πολύ δύσκολο να τα κόψει. Ακόμα χειρότερα είναι για τις εγκύους επειδή οι ουσίες που παίρνουν πάνε και στο παιδί , δηλαδή είναι σαν να παίρνει ναρκωτικά , και όταν γεννιέται το μωρό είναι δύσκολο να επεξεργαστεί από αυτές τις ουσίες με αποτέλεσμα να τους τα δίνουν οι γιατροί σε όλο και πιο μικρές ποσότητες μέχρι να τις κόψουν τελείως.

Για όλους αυτούς τους λόγους λοιπόν , πρέπει όλοι μας να προσέχουμε τις χρήσεις ουσιών που κάνουμε για την καλή ψυχική και σωματική μας υγεία !

α άρθρα δημιουργήθηκαν από τους μαθητές για το μάθημα PROJECT και δεν εκφράζουν θέσεις ή απόψεις και το περιεχόμενό τους δεν πρέπει να θεωρείται απαραίτητα έγκυρο.