

1^ο ΕΠΑ.Λ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ :

«ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ»

Υπεύθυνοι καθηγητές: Νικόλαος Καζαμιάκης

Ανδρέας Νταγιάκος

Μαθητική Ομάδα:

1. Γιώργας Παναγιώτης
2. Βουλγαράκης Δημήτριος
3. Ζερζελίδης Ανέστης
4. Βάσης Παντελής
5. Λιάκος Ευάγγελος
6. Καρυπίδης Γεώργιος
7. Μεχμέτογλου Αργύριος
8. Βεργάδος Παναγιώτης
9. Ζενελάι Ερισέλντ
10. Βασιλειάδης Κωνσταντίνος
11. Μεμέλλη Κλαούντιο
12. Ζωρζώνης Εμμανουήλ
13. Ασλανίδης Τριαντάφυλλος
14. Βλυσίδης Ιωάννης
15. Ελευθεριάδης Θεόφιλος

Το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που εκπονήσαμε το σχολικό έτος 2009-2010 τιτλοφορείται «Γαλακτοκομικά προϊόντα και η διατροφική τους αξία». Ο σκοπός του προγράμματος ήταν να γνωρίσουμε το γάλα και τα προϊόντα του, τη διατροφική τους αξία καθώς και τις ασθένειες του μεταβολισμού, τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες που σχετίζονται με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

Με το όρο "**γάλα**" εννοείται αποκλειστικά το γάλα το οποίο

- (1) προέρχεται από αγελάδες
- (2) είναι νωπό
- (3) είναι πλήρες
- (4) δεν είναι αφυδατωμένο ή συμπυκνωμένο
- (5) δεν περιέχει πρόσθετες ουσίες (π.χ. ζάχαρη, βιταμίνες, κ.α)

Οι κύριες κατηγορίες του γάλατος, σύμφωνα με τις αγορανομικές διατάξεις, είναι οι ακόλουθες :

1. Πρωτόγαλα ή πύαρ, Νωπό γάλα, Παστεριωμένο, Αποστειρωμένο γάλα, Ομογενοποιημένο γάλα, γάλα κατάψυξης, γάλα αποβουτυρωμένο, γάλα ημιαποβουτυρωμένο, γάλα μερικώς αποβουτυρωμένο, γάλα εβαπορέ ή μερικώς συμπυκνωμένο ή γάλα αφυδατωμένο, γάλα συμπυκνωμένο, σκόνη γάλακτος ή ξηρό γάλα και γάλα σακχαρούχο.

Τα είδη του γάλακτος διακρίνονται ανάλογα με την προέλευσή τους δηλ. από το γαλακτοφόρο όν από το οποίο λαμβάνονται: **Το γάλα της αγελάδας, το γάλα προβάτου, το γάλα κατσίκας, το γάλα Βουβάλου και το μητρικό γάλα.**

Τα **κυριότερα προϊόντα** του γάλατος είναι:

- το αφρόγαλα ή αλλιώς την κρέμα γάλακτος
- το βούτυρο
- η γιαούρτη (ή αλλιώς γιαούρτι) και
- το τυρί.

Η διατροφική αξία των γαλακτοκομικών προϊόντων είναι η ακόλουθη:

Θρεπτικά συστατικά του γάλακτος είναι το ασβέστιο, το κάλιο, οι πρωτεΐνες και η βιταμίνη D, τα οποία προσφέρουν στους ανθρώπους που ακολουθούν διατροφή πλούσια σε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα πλεονεκτήματα για όλη τους τη ζωή. Η διατήρηση της οστικής μάζας και η πρόληψη της οστεοπόρωσης είναι μερικά από τα ισχυρά παραδείγματα των ευεργετικών δράσεων του γάλακτος στον άνθρωπο. Η διατροφή πλούσια σε γάλα και γαλακτοκομικά βοηθά στην κατασκευή και διατήρηση ενός δυνατού σκελετού για όλη τη διάρκεια της ζωής. Παράλληλα μειώνει

ουσιαστικά τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Το γάλα όταν καταναλώνεται σε μορφή με χαμηλή ή σχεδόν μηδενική περιεκτικότητα σε λίπος, έχει σημαντικά πλεονεκτήματα και επιπρόσθετες ευεργετικές δράσεις στην υγεία. Η κατανάλωση άπαχου γάλακτος μειώνει την πρόσληψη κορεσμένων ζωικών λιπών και θερμίδων. Βοηθά στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, στη μείωση της συνολικής και κακής χοληστερόλης LDL στο αίμα, στη μείωση του κινδύνου για στεφανιαία νόσο της καρδιάς και στη διατήρηση της πίεσης σε κανονικά όρια.

Η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων όμως συχνά συνοδεύεται από την εκδήλωση ασθενειών του μεταβολισμού, τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες.

Μία ασθένεια του μεταβολισμού που σχετίζεται με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων είναι η **γαλακτοζαιμία** (galactosemia). Η γαλακτοζαιμία είναι μία κληρονομική ασθένεια που οφείλεται στην αδυναμία του οργανισμού να μεταβολίζει τη λακτόζη.

Το γάλα είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα αλλεργιογόνα για τα παιδιά και η βασική αιτία πεπτικής αλλεργίας στα βρέφη. Ακόμα μπορεί να προκαλέσει και άλλες αλλεργικές διαταραχές όπως έκζεμα, οιδήματα, κνιδώσεις, κεφαλαλγία κτλ. Σπάνια έχουν αναφερθεί αλλεργίες από το μητρικό γάλα. Τέλος, υπάρχουν δύο είδη δυσανεξιών που σχετίζονται με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων: η *δυσανεξία της λακτόζης* και η *δυσανεξία της γαλακτόζης*.

*Ασθένειες του μεταβολισμού, τροφικές αλλεργίες
και δυσανεξίες που σχετίζονται με την
κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων:*

- **Γαλακτοζαιμία:** ασθένεια του μεταβολισμού - αδυναμία του οργανισμού να μεταβολίζει τη λακτόζη. Η γαλακτοζαιμία είναι μία κληρονομική ασθένεια
- **Τροφικές αλλεργίες:** Το γάλα αποτελεί σύνηθες αλλεργιογόνο τρόφιμο για τα παιδιά και η βασική αιτία πεπτικής αλλεργίας στα βρέφη. Μπορεί να προκαλέσει και άλλες αλλεργικές διαταραχές όπως έκζεμα, οιδήματα, κνιδώσεις, κεφαλαλγία κτλ. Σπάνια έχουν αναφερθεί αλλεργίες από το μητρικό γάλα.
- **Δυσανεξίες** που σχετίζονται με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων: η δυσανεξία της λακτόζης και η δυσανεξία της γαλακτόζης.