

Γεια σας παιδιά! Διαβάστε προσεκτικά και σιωπηλά στην ομάδα σας το παρακάτω άρθρο που αφορά στην ενέργεια που πρέπει να προσλαμβάνουμε από τις τροφές για τις καθημερινές μας ανάγκες. Ακολούθως απαντήστε προσεκτικά στις ερωτήσεις που αναγράφονται στο τέλος του κειμένου.

****

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ-ΠΟΣΗ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ;**

Σίγουρα, το ποσό της ενέργειας που χρειάζεται ο κάθε οργανισμός για να λειτουργεί και να συντηρείται στη ζωή διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο!!!. Η ενέργεια που χρειάζεται ο άνθρωπος για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού του ονομάζεται **ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** και εξαρτάται από το φύλο (άνδρας /γυναίκα), την ηλικία, τη σωματική μάζα (kg) και το είδος της δραστηριότητας (ελαφριά /μέτρια /έντονη), που επιτελεί. Για παράδειγμα, αν το επίπεδο της δραστηριότητάς μας αυξηθεί, είτε στη δουλειά είτε επειδή αρχίσαμε να ασκούμαστε περισσότερο, η συνολική ενεργειακή μας ανάγκη επίσης θα αυξηθεί.

Οι ανάγκες μας σε ενέργεια διαμορφώνονται επίσης και σύμφωνα με τα στάδια ζωής, που διανύουμε. Για παράδειγμα, η περίοδος ανάπτυξης απαιτεί πολλή ενέργεια. Ένα παιδί θα χρησιμοποιήσει πολύ λιγότερη ενέργεια απ’ όση ένας ενήλικας. Μετά την ωριμότητα, η ανάγκη των ενηλίκων για ενέργεια είναι συνεχής, παρουσιάζει όμως μια μικρή και συνεχιζόμενη μείωση μετά την ηλικία των 30 ετών. Επίσης η εγκυμονούσα χρειάζεται περισσότερη ενέργεια από μία γυναίκα που δεν είναι έγκυος

Το βάρος του σώματός μας καθορίζεται από δύο συστατικά: το λίπος και την ελεύθερη λίπους μάζα (άλιπη μάζα). Η άλιπη μάζα αποτελείται από τους μη λιπώδεις ιστούς του σώματός μας, περιλαμβανομένων των μυών, των οστών, του αίματος και των εσωτερικών οργάνων. Αυτές οι δομές ευθύνονται για το μεγαλύτερο μέρος της ενεργειακής κατανάλωσής σας, δηλ. των θερμίδων που χρειαζόμαστε για να κάψουμε και να παράγουμε ενέργεια.

Οι άνδρες έχουν μεγαλύτερη αναλογία σε άλιπη μάζα απ’ όση οι γυναίκες και γι’ αυτό καίνε περισσότερες θερμίδες. Αυτό σημαίνει ότι ένας άνδρας θα χρειάζεται περισσότερες θερμίδες ημερησίως συγκριτικά με μια γυναίκα ίδιας ηλικίας και βάρους.

**ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**

Αν προσλαμβάνουμε το ίδιο ποσό θερμίδων με αυτές που καταναλώνουμε, το βάρος μας θα παραμείνει σταθερό. Αν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές, που χρειαζόμαστε, το βάρος μας θα αυξηθεί ενώ αν προσλαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειαζόμαστε, θα χάνουμε συνεχώς βάρος.

Σε μακρά χρονική περίοδο, το πλεόνασμα (περίσσευμα) ενέργειας αποθηκεύεται ως λίπος. Αν η πρόσληψή μας σε ενέργεια ξεπερνά την αντίστοιχη απόδοσή μας κατά 7.000 kcal (θερμίδες), θα πάρουμε ένα κιλό σε βάρος. Δεν έχει σχέση με το αν λαμβάνουμε αυτές τις επιπλέον θερμίδες σε ένα γεύμα ή σε περίοδο ημερών ή εβδομάδων, γιατί το βάρος, που θα προστεθεί θα είναι το ίδιο, αν και θα διαφέρει ο ρυθμός απόκτησής του.

Αυτός που έχει φτάσει στο σωστό και επιθυμητό βάρος μπορεί να καταναλώνει θερμίδες που θα είναι ίσες με την ενέργεια που καταναλώνει και έτσι να σταθεροποιήσει το νέο βάρος του.

****Διασκευή από : <http://health.in.gr/news/article.asp?lngArticleID=44000>

Απαντήστε με τη βοήθεια της ομάδας σας στις ερωτήσεις που ακολουθούν!

1. **Από τι εξαρτάται το ποσό της ημερήσιας πρόσληψης σε ενέργεια που έχει ανάγκη ο κάθε οργανισμός; (κυκλώστε τη σωστή απάντηση)**

Α) από το φύλο και την ηλικία του

Β) από τη σωματική του μάζα (δηλ. τα κιλά του) και το είδος της δραστηριότητας που επιτελεί

Δ) όλα τα παραπάνω

1. Ποιες πληθυσμιακές ομάδες έχουν αυξημένες ενεργειακές ανάγκες και γιατί; Δώστε δύο παραδείγματα.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Πότε αυξάνεται το βάρος μας; (κυκλώστε τη σωστή απάντηση)**

Α) όταν η ενέργεια που μας δίνει το φαγητό είναι περισσότερη από αυτή που καταναλώνουμε

Β) όταν το φαγητό που τρώμε είναι παχυντικό

Γ) όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ’ όσες χρειαζόμαστε

Δ) το Α και το Γ

Ε) Το Α το Β και το Γ

1. **Πότε μειώνεται το βάρος μας; (κυκλώστε τη σωστή απάντηση)**

Α) όταν προσλαμβάνουμε το ίδιο ποσό θερμίδων με αυτές που καταναλώνουμε

Β) όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές, που χρειαζόμαστε

Γ) όταν προσλαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειαζόμαστε

1. **Πότε παραμένει σταθερό το βάρος μας; (κυκλώστε τη σωστή απάντηση)**

Α) όταν προσλαμβάνουμε το ίδιο ποσό θερμίδων με αυτές που καταναλώνουμε

Β) όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές, που χρειαζόμαστε

Γ) όταν προσλαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειαζόμαστε