

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ

Δαύλεια Βοιωτίας

Μάθημα: *ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (Project)*

Διδάσκουσα Καθηγήτρια: Χριστιάνα Καλατζή

Θέμα Εργασίας:

,

Των Μαθητών της Α' Λυκείου:

Δέλλιος Αθανάσιος

Ιγγλέζου Ιωάννα

Ιγγλέζου Μαρία

Κοντογιάννης Ανάργυρος

Κοντογιάννη Δέσποινα-Χρυσοβαλάντω

Κοπανιά Ανδριάννα

Μετχότζα Κλάρα

Μπρακάι Στέλλα-Αθηνά

Μοιρογιάννη Κωνσταντίνα

Παπαδημητρίου Παναγιώτης

Πλα Παρασκευή

Πραγιάννης Ιωάννης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΤΗΣΗ – ΣΥΝΘΕΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ:

Κοπανιά Ανδριάννα

Πλα Παρασκευή

Δαύλεια 2017-2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	σελ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	5
<i>ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</i>	5
<i>ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</i>	10
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	15
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	18
ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ	20
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	
ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΆΘΛΗΣΗΣ	22
ΝΤΟΠΙΝΓΚ	25
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	28
ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	33
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	36
SUPER FOODS	42
ΛΙΠΙΔΙΑ	44
ΨΥΧΟΓΕΝΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	48
Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΠΟΡΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΒΙΩΣΗ	54
ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	66

,

,

· ,

·

,

,

·

·

·

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ¹

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ^{2,3}

¹<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>

² |
“The Health Lab”.

³ Enet.gr –

• ,
•

μ
, μ ,
μ
, μ ,
, μ ,
, . .
, (, ,) . ,
μ μ , μ (μ ,
, μ μ) , μ μ .
, , .

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

, : ,
μ , μ
, , , corn
flakes . . ,
, μ .
, . . .
, μ ,
, ,
, μ) ((

...).
... ,
... ,
... -
... .

ΆΛΛΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ:

μ ,
μ , μ « »
μ .

μ μ μ .
μ μ ,
μ ()

μ μ ; ; ;
μ ;
μ μ .

μ , μ μ μ ;

ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ⁴

Στόχοι της αθλητικής δραστηριότητας των εφήβων

⁴ <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/o-efibos-athlitis#.WvvyxTO-m1s>

Τα πλεονεκτήματα του αθλητισμού στον έφηβο:

- Αύξηση της αυτοπεποίθησης.
- Βελτίωση της ψυχολογικής υγείας.
- Αύξηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- Βελτίωση της συμπεριφοράς.
- Αύξηση της αυτοdiscipline.
- Βελτίωση της διατροφής.
- Αύξηση της αντοχής.
- Βελτίωση της λειτουργικότητας.
- Αύξηση της αυτογνωσίας.
- Βελτίωση της αυτοεκτίμησης.
- Αύξηση της αυτοmotivation.
- Βελτίωση της αυτοεισήληξης.
- Αύξηση της αυτοαξιολόγησης.
- Βελτίωση της αυτοκατανοήσης.
- Αύξηση της αυτοαπόδοσης.
- Βελτίωση της αυτοαξιοποίησης.
- Αύξηση της αυτοαπόδοσης.
- Βελτίωση της αυτοαξιοποίησης.

Τα μειονεκτήματα του αθλητισμού στον έφηβο:

- Αυξημένη σωματική κόπωση.
- Αυξημένη ψυχική κόπωση.
- Αυξημένη κοινωνική απομόνωση.
- Αυξημένη αυτοdiscipline.
- Αυξημένη αυτοαξιολόγηση.
- Αυξημένη αυτοαπόδοση.
- Αυξημένη αυτοαξιοποίηση.
- Αυξημένη αυτοαπόδοση.
- Αυξημένη αυτοαξιοποίηση.

Η συμβολή του αθλητισμού στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ισορροπία του οργανισμού του εφήβου και συνέπειες του αθλητισμού στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του/της εφήβου/ης:

- μ
- μ .
- μ .
- .
- μ
- .
- μ μ
- « »
- .
- .
- , ,
- .
- μ
- μ .
- ,
- .
- .
- , , μ
- , .
- μ .
- μ ,
- , , μ ,

➤ , ,

➤ ,

.

Αρνητικά φαινόμενα στο χώρο του αθλητισμού:

➤

➤ μ

.

➤

.

➤

.

➤ ,

.

➤

,

,

,

.

Πόσο πρέπει να ασκείται ένας έφηβος κατά μέσο όρο:

,

.

,

.

,

,

,

.

,

μ

.

μ . , , , . , .

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ⁵

μ

».

«

»

».

μ

(. . .) .

⁵ <http://www.protagon.gr/author/giorgos-mayrotas>



;

μ

,

,

(

)

(, μ)

« »

μ

»

» ,

μ « ».

« ».

μ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ⁶

στόχοι της διατροφής ενός αθλητή

- N
- N
- N
- N

Φυσικά, ο κάθε αθλητής θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση, εφόσον οι ανάγκες του καθορίζονται από πολλούς παράγοντες, που σχετίζονται με το ίδιο το άθλημα και τη συγκεκριμένη φάση στον προπονητικό κύκλο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά του αθλητή αλλά και το γενικότερο τρόπο ζωής του.

-
- B
-
-
- M
-
-
-
- B

⁶ <http://www.in.gr/2009/04/20/health/body/i-swsti-athlisi-prepei-na-synodeyetai-kai-apo-swsti-diatrofi/>

➤ Μ

,

μ

.

,

,

.

Τα οφέλη της άθλησης:

-
-
-
-
-
-

.

.

.

.

.

,

-

.

,

.

,

Η σωστή διατροφή βοηθάει:

-
-
-

μ

,

,

,

,

_____.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ⁷

συστηματική σωματική δραστηριότητα

ο καθιστικός τρόπος ζωής
δραστηριότητας (.. ,
μ)
έλλειψη σωματικής
2' ..

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- εργασίας, οικιακές εργασίες καθημερινές μετακινήσεις,
- άσκηση. ελεύθερο χρόνο.



⁷ Ευ Δια... Τροφήν : Εθνικός Διατροφικός Οδηγός

Ένταση σωματικής δραστηριότητα:

· « —
»

· 3 :

➤ Χαμηλή:

· · · · ·

➤ Μέτρια:

· μ · · · · ·
· · · · ·
· · · · ·
· · · · ·

➤ Υψηλή:

· μ · · · · ·
· μ · · · · ·
· · · · ·

Zumba:

Zumba
μ
μ
„90
μ
μ
ZUMBA
μ

Spinning:

Spinning
μ
« »
1996

⁸ <http://www.sigmalive.com/archive/simerini/news/local/506708>

⁹ <http://www.newmoney.gr/diethni/228792-oi-10-pio-dimofileis-taseis-sto-xoro-tis-gimnastikis>

Pilates:

· Pilates,
Joseph Pilates.
, μ ,
H ,
H Pilates - .
, lifestyle.

Ηλεκτροδιέγερση:

, μ ,
· 2008
·
, μ ,
, .

Yoga-Power Yoga:

μ Power, Hot . . . Yoga,
μ μ
·
,
·
· «yug»
, , , , ,

Barre:

· Barre ,
·

μ , ,

SurSet:

Ripsurfer X surf
reformer Pilates, surf
surf
surfer

Aerial:

Aerial μ
Yoga (, ,)
Pilates (,)
functional training
μ
Yoga Pilates.

Ορισμός:

1963,

: «Η χρήση από κάθε συναγωνιζόμενο αθλητή οποιασδήποτε ουσίας ξένης προς το σώμα, η απορρόφηση οποιασδήποτε φυσιολογικής ουσίας σε υπερβολικές ποσότητες ή η αφύσικη εισροή της στο αίμα με μοναδικό σκοπό τη βελτιωμένη και άδικη επίδοση του σε κάποιο αγώνισμα».

Η ιστορική αναδρομή του ντόπινγκ στη ζωή του αθλητή:

μ « », Cola acuminata Cola nitida μ . Boers « » μ 1889. μ 3 μ 1

¹⁰ <http://www.triathlonworld.gr/doping-sports-and-society/>

μ
»
1867 1896 1865
1904 1952 Tom Hicks
1960
μ 1960, K.
Jensen Z. Kaczmarek, V.
Khristov ο Ben Johnson.

Οι ουσίες που χρησιμοποιούν οι αθλητές:

μ
THG,
HG - bodybuilders GH
GH,
bodybuilders,
113

Μυοστατίνη και ανθρώπινη αυξητική ορμόνη:

bodybuilding.
μ .

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ^{11, 12 13}



Μεσογειακή διατροφή

1940 , 1950.

1993 . *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές*

1995

"Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".

μ . 2013,

UNESCO

μ , , ,

μ ,

« » ,

¹¹https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE

¹² nadiatrofis.gr

¹³ <https://www.newsbeast.gr/health/arthro/604149/i-mesogeiki-diatrofi-aspida-gia-tin-ugeia-mas>

, ;
 ,
 10%.
 , μ
 .
 , « »
 ,
 μ « » .
 .
 .
 .
 .
 .
 , , , , ,
 .
 , Alzheimer.

14

• ,
 ,
 .
 , , , μ
 ,
 ,
 ,
 ,
 .

¹⁴ Αντωνία Τριχοπούλου. 2010. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(score),

(' 1). ' ,

μ

(. . ' , , , .).

•

μ

μ

•

μ

«

»

· ,
, , μ ,
, , μ ,
, , μ ,
μ , μ ,
, , μ ,
, ,



CELL.

μ

,
μ

μ

μ ,

μ :

1) *Αύξηση της χοληστερόλης του αίματος:*

2) *Αύξηση των τριγλυκεριδίων:*

3) *Υπεργλυκαιμία και διαβήτης:* μ

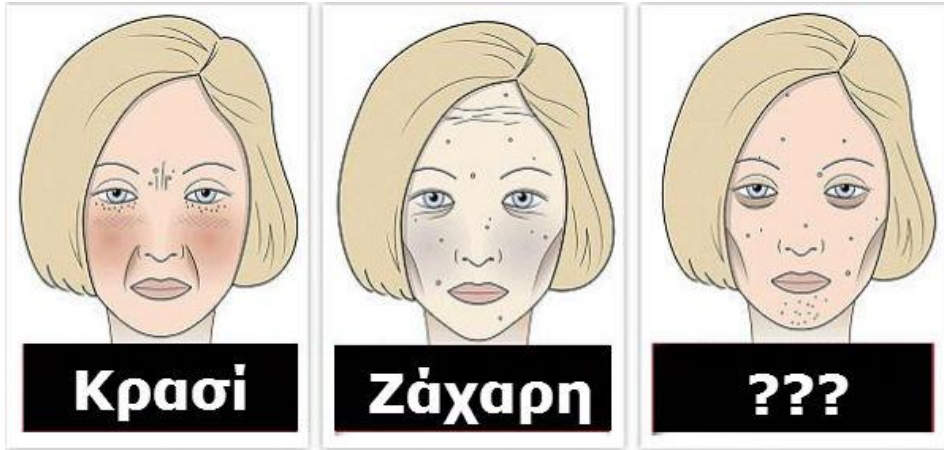
4) *Υπερουριχαιμία:* μ μ

5) *Υπέρταση:* μ

6) *Οστεοπόρωση:* Η

7) *Παχυσαρκία:*

8) *Καρκίνος:*



16

1. :
2. (), . .

3%

Hashimoto

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ¹⁷

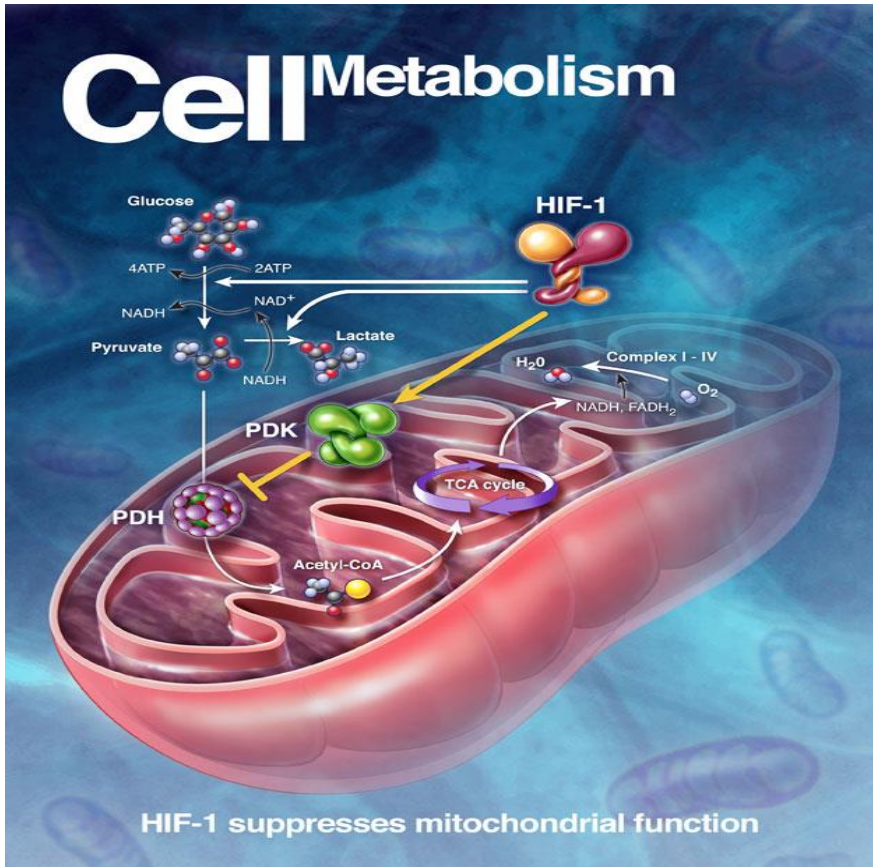
Τι είναι ο μεταβολισμός;

25-40% , μ
60-75% , μ

(αναβολισμός),
(καταβολισμός).

(διάσπαση). : μ (σύνθεση ουσιών),

¹⁷ Webdiets.gr



Αναβολισμός (αποθήκευση ενέργειας):

μ

),

Καταβολισμός (απελευθέρωση ενέργειας):

DNA

1

Υπάρχουν 2 τρόποι που συνδυάζονται μαζί:

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ,

« [, body mass index (BMI), Quetelet index] μ ,

1832

Adolphe Quetelet.»

Υπολογίζεται πολύ εύκολα από τον τύπο:

() ()^2 ()

(SI), = (kg) / ()^2 (m2)

μ = (lb) * 703 / ()^2 (in2)

= (lb) * 4,88 / ()^2 (ft2)

=80 , : 1,80 80
:(1,80*1,80)=24,69

μ :

▪ 18,5

▪ μ 18,5 24,9

▪ μ 25 29,9

30

μ

(

)

».

BMI,
(kg/m²).

80
1,80

80 (1,80×1,80) = 24,69.

μ
bodybuilder,

μ
bodybuilder

bodybuilder,

« »

(. . .)

e-shop

BM , ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΡΥΘΜΟ
ΕΝΕΡΓΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΡΥΘΜΟ
Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ,

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΣΩΜΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΓΕΝΙΚΑ ΟΛΟΥ
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ.

ΕΝΕΡΓΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

Ο τύπος που βρίσκουμε τον ΒΜΡ μας, είναι:

- **Γυναίκες:** $655 + (9.6 \times \text{kg}) + (1.8 \times \text{cm}) - (4.7 \times \text{years})$.
- **Άνδρες:** $66 + (13.7 \times \text{kg}) + (5 \times \text{cm}) - (6.8 \times \text{years})$.

μ

() ,

() 5

- — BMR x 1.2
- — 3 BMR x 1.375
- — 3-5 BMR x 1.55
- — BMR x 1.725
- — BMR x 1.9

Τι τον επηρεάζει;¹⁸

- :
- :
- :
- :

¹⁸ <http://www.vita.gr/diatrofi/eating-healthy/article/21585/metabolismos-kayseis-sto-foyl/>

- : μ
μ
- : μ , , μ
μ
- : μ

Μπορεί να αλλάξει:

- , 40 ; 5%
μ , , μ
- μ μ

Οι σύμμαχοι του μεταβολισμού:

-
-
-

Οι εχθροί του μεταβολισμού:

-
-
- junk food

-
-
-
-
-

Για να νιώθεις περισσότερες ώρες χορτάτη:

-
-
-
-

ΛΙΠΙΔΙΑ^{20 21}

Τα λιπίδια του αίματος:

LDL :
HDL μ

Η ολική χοληστερόλη:

1 2
μ

« »

²⁰http://www.nutrimed.gr/ygeia_lifestyle/diatrofi_kai_as8eneies/mu8oi_kai_alideies_gia_ta_lipara_kai_tin_ugeia_mas.html

²¹http://www.nutrimed.gr/ygeia_lifestyle/diatrofi_kai_as8eneies/diatrofi_kai_lipidia_tou_ai_matos.html

Η LDL χοληστερόλη:

LDL - ,
LDL
~115 mg/dl
,
μ ,
μ ,
LDL .

Η HDL χοληστερόλη:

HDL- <40 mg/ dl
<45 mg/dl , μ
HDL-
,
HDL- ;
μ HDL- μ
,
μ
HDL- μ
μ ,
LDL ,
,
HDL
μ HDL-
,
HDL-
.

Τα τριγλυκερίδια:

μ μ
-3 μ
,
,
,
,
μ
,
μ
μ
.

Τα Λιπαρά και η ισορροπία:

,
,
,
,
,
,
,
,
μ
,
.

Λιπαρά και βάρος:

« »
... ;
« » 1
9 , 4
, ,
μ ,

μ . ,
25 , μ .
μ , ,
.

Λιπαρά και καρδιαγγειακή υγεία:

μ LDL LDL
« » .
μ ,
μ ,
μ LDL trans .
μ LDL μ ,
« » .

ΨΥΧΟΓΕΝΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ^{22 23}

Τι είναι οι Ψυχογενείς Διατροφικές Διαταραχές;

μ

μ

Τι προκαλεί τις διατροφικές διαταραχές;

μ

➤ **Κληρονομικοί παράγοντες**

μ

μ

²² <https://blog.vrisko.gr/blog/2013/dekembrios/diatrofikes-diataraxes-aitia-simptomata>
www.mhima.org.au/literature_73520/Greek_E

²³ (<http://youth-health.gr/fones-efibon/diatrofikes-diataraxes-stin-efibeia#.Wp0p7rOYO1s>
<http://www.ipse.gr/psyfood.html>)

➤ **Βιοχημικοί παράγοντες**

μ

➤ **Προσωπικοί παράγοντες**

- , : μ
- , μ
- μ
- μ

➤ **Κοινωνικές επιρροές**

μ

μ

Τα είδη των διατροφικών διαταραχών είναι η βουλιμία και η ανορεξία.

Τα κοινά χαρακτηριστικά των Διατροφικών διαταραχών είναι:

■

- μ ,
- .
- .
- (
- -).
-
- .

Τα παρατηρούμενα μοντέλα συμπεριφορών στις Διατροφικές Διαταραχές:

- , , ,
- , - ,
- , , ,
- : , . . . , .

Οι παράγοντες προδιάθεσης μια διατροφικής διαταραχής είναι συνήθως:

- :
-
-
- μ
- μ
-
- :

Παράγοντες προσωπικότητας:

-
-
-
- (,)
- -)

■ (. .)

Οι φυσικοί και οι συναισθηματικοί παράγοντες διατήρησης του συμπτώματος των Διατροφικών είναι:

, , - , / / , , (, , ,), , , .

Ποιος εμφανίζει διατροφική διαταραχή:

μ , μ 12-26 , η μεγαλύτερη έξαρση στην έναρξή τους και για τα δύο φύλα παρατηρείται στην εφηβική ηλικία των 14-18 ετών. , μ 15-25 .

μ

μ

media

μ

Τι είδους θεραπευτικές αγωγές υπάρχουν:

Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:

-
-
-
-
-

Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια:

-
-
-

24-
(TIS)

13 14 50 .

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:

- ❖ www.rch.org.au/ceed
- ❖ www.ranzcp.org
- ❖ www.sane.org
- ❖ www.mmha.org.au
- ❖ www.reachout.com.au

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΠΟΡΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ²⁴

*Το πολυεθνικά μονοπώλια των σπόρων έχουν ήδη σπείρει το μέλλον
μας:*

²⁴ <https://alithinapsemata.wordpress.com>

μ
 90,
 :
 μ
 (FT) 98%
 70%

Έξι φίρμες να κατέχουν το 54% στις ΗΠΑ ίων πατέντων πάνω στα ΓΤ φυτά

- ❖ 33%
- ❖ (),
- ❖ 3 (Ecologist, 2003).

Monsanto, Dupont, Syngenta, Bayer- Aventis, ovartis AstroZeneca.
 μ Monsanto Dupont,

2002, 41 % 93%

International, 40% Pioneer Hi-Bred
 , 50%
 90%

Επιβίωση ή Δουλεία;

... ; « »
... μ ...
(1.000),
... μ ... μ ...
... μ ...
« » μ « », ...
... μ ...
μ ...
μ - ...
... μ ...
... μ μ ...
μ ...

Που κρύβονται τα μεταλλαγμένα;

... - , , - ,

2004, 18

(, , .),

80%

Τι να κάνουμε για να διώξουμε τα μεταλλαγμένα:

- ❖
- ❖ (, , , -).
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖ μ !
- ❖ !
- ❖ , !
- μ -

(GATT).

μ

Aspects of Intellectual Property Rights –
2000)
142

TRIP S (Trade-Related

1

20-30

Η Νέα Παγκόσμια Τάξη:

TRIP S

Οι Σπόροι της Εξαπάτησης:

μ . ,
, . ,
,
« .
, ,
,
« , , , ,
... 2000,
50%
, 50%
μ ”, Greenpeace.
« , , « ».
μ (. .)
(. . μ ,) «
» . -
- «
»,
».

Οι πολυεθνικές των μεταλλαγμένων:

-
« - » .
:
* Aventis 1999
Hoechst AG Rhone-
Poutenc SA.
μ
, ,
,

* Aventis Pharma
 * Monsanto Pharmacia. H Pharmacia Corporation
 Pharmacia Upjohn
 Monsanto Company G.D. Searle. Pharmacia
 59.000

60 Bayer « » I.G.
 Farben Company, I.G. Farben
 Zyklon-B

i.G. Farben

BBC : «

: Bayer, Hoechst, Agfa BASF».

, Ciba-Geigy, Sandoz

Novartis. , Novartis Agribusiness (Zeneca (Astra-Zeneca)
 Novartis) Zeneca) Syngenta.
 Agrochemicals (Zeneca) Syngenta -
 Novartis

Novartis AG

μ :
<http://www.transnationale.org/fiches/70.htm>

Astra Zeneca
 Novartis.

Ελλάδα Ελεύθερη από Μεταλλαγμένα:

10 (17.12.04)
)

- .

9

•

•

•

•

•

•

•

■

,
,

.

μ

,

,

)

-

(

,

,

,

.

. . . .

.

,

μ

.

,

:

,

.

-
-
-
-
-
-

AGROTICA (1- .-2004)

(17- .-2004•)
() .

Οι επιπτώσεις των Μεταλλαγμένων Σπόρων:

DNA, « »

, , μ μ .

, μ

DNA, , ,

- μ - ,

- ,

, ,

« »

« μ ».

Jeff Smith,

),

(

μ

eres,

2004:

«

.

,

,

,

.

μ

.

,

,

-

«

-

»-

.

,

μ

,

».

,

,

Bacillus

thuringiensis,

,

,

.

Bacillus thuringiensis

μ

,

,

μ

.

.

μ

,

.

,

.

μ

,

,

,

,

.

;

-

,

,

.

-

μ .

Οι ενώσεις «Σωτηρίας των Σπόρων»:

μ μ

(,)

μ

μ ,

« »,

Henry Doubleday Research Association

μ

Gen-Ethisches Netzwerk,

« »

Eden Seeds, Heirloom Seeds, Phoenix Seeds
Greenpatch Seeds

, . , ,
 , . , ,
 . , :
 , . ,
 , ,
 , ,
 .
 μ ,
 « »
 μ , ,
 μ ,
 « » .
 - μ
 -
 ,
 .

μ

Επεξεργασία:



(, ,)



, μ

Αντικειμενικοί σκοποί επεξεργασίας:



²⁵https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0ahUKEwjZy63jmKDZAhUhJ8AKHX1tDp4QFghBMAU&url=https%3A%2F%2Fclass.teicrete.gr%2Fmodules%2Fdocument%2Findex.php%3Fcourse%3DYD213%26download%3D%2F56d96848eDEi%2F56d96848j12J.ppt&usg=AOvVaw1kTxy6WLob_H-BMtZxywnI

Συνέπειες της επεξεργασίας στην περιεκτικότητα σε βιταμίνες:



μ .



μ .



μ .

μ .



μ .



μ μ ,

,

.



μ

μ



.

: μ

C.

1.



:

1.

C.

Συμβουλές για την πρόσληψη περισσότερων θρεπτικών συστατικών από τα τρόφιμα:



,

μ



C

C

❖ , μ .
,

,
,

❖ ,
μ

,

❖ .
,

❖ μ
-