

---

Διατροφή,  
Μεσογειακή Δίαιτα  
και Αντιμετώπιση  
Καρδιαγγειακών  
Νοσημάτων

---

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Διατροφή, Μεσογειακή Δίαιτα και Αντιμετώπιση Καρδιαγγειακών Νοσημάτων»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Διατροφή, Μεσογειακή Δίαιτα και Αντιμετώπιση Καρδιαγγειακών Νοσημάτων»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

## 2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το Εκπαιδευτικό Αντικείμενο **«Διατροφή, Μεσογειακή Δίαιτα και Αντιμετώπιση Καρδιαγγειακών Νοσημάτων»** εμπίπτει στον ευρύτερο τομέα της κλινικής διατροφής και απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας (ιατρούς, διαιτολόγους, βοηθούς διαιτολόγου, νοσηλεύτες) αλλά και το ευρύ κοινό. Η κατεύθυνση του προγράμματος είναι διττή, καθώς αφορά τόσο την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων μέσω της σωστής διατροφής όσο και τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν στη διατροφή σε έδαφος καρδιαγγειακών προβλημάτων και παραγόντων κινδύνου για αυτά (π.χ. υπέρταση, αυξημένα λιπίδια στο αίμα, σάκχαρο κλπ).

Κατευθυντήριος άξονας του προγράμματος είναι η πρακτική εφαρμογή των πιο πρόσφατων διατροφικών συστάσεων για την προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα. Στο πλαίσιο, συνεπώς, του προγράμματος παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της επιστήμης της διατροφής (η σημασία των βιταμινών, των μετάλλων και του νερού, οι παράγοντες που καθορίζουν τις ενεργειακές ανάγκες), συστάσεις για ισορροπημένη διατροφή, τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής, ενδεικτικά διαιτολόγια ανάλογα με συνυπάρχοντα προβλήματα υγείας καθώς και πιθανές αλληλεπιδράσεις

φαρμάκων και διατροφής. Παράλληλα, παρουσιάζεται η διεργασία ανάπτυξης της αθηροσκλήρωσης και διευκρινίζεται ο ρόλος της διατροφής σε αυτή.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον τρόπο παρουσίασης των ενοτήτων με ποικιλία παραδειγμάτων, οπτικοακουστικό υλικό και πρακτικές συμβουλές για την επιλογή των τροφίμων και τον τρόπο μαγειρέματος. Απόρροια της παρακολούθησης του προγράμματος πιστεύουμε να είναι η ενσάρκωση της αρχής του Ansel Keys, ενός από τους πρωτεργάτες που ανέδειξαν τη σχέση διατροφής και καρδιαγγειακών νοσημάτων, ότι δηλαδή για να είσαι καλά πρέπει να τρως καλά (eat well and stay well).

### **3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ**

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

### **4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ**

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

### **5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

## **6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

## 7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

**Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:**

**<https://elearningekpa.gr/regulation>**

## **8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ**

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

## **9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **4 Θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

#### **ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

##### **Διδακτική ενότητα 1: Το αντικείμενο της επιστήμης της διατροφής**

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν κάποια εισαγωγικά στοιχεία για την επιστήμη της διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, θα οριστούν ορισμένες θεμελιώδεις έννοιες της επιστήμης της διατροφής (π.χ. τρόφιμο, τροφή, θρεπτικές ύλες). Επιπρόσθετα, θα δοθεί μία συνοπτική εικόνα του μεταβολισμού των θρεπτικών υλών και θα επεξηγηθεί η έννοια της θερμαντικής ή θερμιδικής αξίας της τροφής. Με άλλα λόγια θα γίνει αντιληπτό πόσες θερμίδες αποδίδει η κάθε τάξη θρεπτικών υλών. Συνοπτικά ο εκπαιδευόμενος θα αποκτήσει μία πρώτη εικόνα βασικών εννοιών που αφορούν την επιστήμη της διατροφής.

##### **Διδακτική ενότητα 2: Ενεργειακές ανάγκες**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να παρουσιαστούν οι παράγοντες που καθορίζουν τις ενεργειακές ανάγκες, δηλαδή το σύνολο των θερμίδων που πρέπει να προσλαμβάνουμε

ημερησίως. Θα αναλυθούν οι τρεις κύριες παράμετροι που επηρεάζουν τις ενεργειακές ανάγκες (βασικός μεταβολισμός, θερμογένεση λόγω τροφής και θερμογένεση λόγω άσκησης) και παράλληλα θα δοθούν πρακτικοί τρόποι εκτίμησης των αναγκών αυτών για ενήλικες. Θα διευκρινιστεί επίσης η έννοια του «ενεργειακού ισοζυγίου» και θα καταστεί φανερό πώς διαταραχές του ισοζυγίου αυτού μπορούν να οδηγήσουν σε μεταβολές του βάρους.

### **Διδακτική ενότητα 3: Πέψη - απορρόφηση τροφής**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να παρουσιαστούν οι βασικές διεργασίες που πραγματοποιούνται για να επιτελεστεί η πέψη και η απορρόφηση της τροφής. Πιο συγκεκριμένα, θα αναλυθούν τα όργανα του πεπτικού συστήματος, τα ένζυμα που εκκρίνονται και οι αντιδράσεις που αυτά καταλύουν. Επιπρόσθετα, θα αναφερθούν οι κινήσεις του γαστρεντερικού που υποβοηθούν τη διαδικασία της πέψης (π.χ. περισταλτικές κινήσεις εντέρου). Τέλος, θα γίνουν κατανοητοί οι τρόποι απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών από το λεπτό έντερο (π.χ. παθητική, διευκολυνόμενη, ενεργητική μεταφορά), ο ρόλος της απορρόφησης νερού και ηλεκτρολυτών από το παχύ έντερο και η μεταφορά των θρεπτικών συστατικών στους ιστούς. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τον τρόπο μετατροπής της τροφής σε συστατικά του οργανισμού και την σημασία του στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 4: Υδατάνθρακες**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν τα είδη των υδατανθράκων (μονοσακχαρίτες, ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες), οι κύριες πηγές τους από τη δίαιτα καθώς και βασικά στοιχεία για την πέψη και το μεταβολισμό τους. Θα δοθεί έμφαση στις ορμόνες που ρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα (όπως η ινσουλίνη, η επινεφρίνη και η γλυκαγόνη) και οι αλλαγές τους κατά την άσκηση, το στρες ή την παρουσία σακχαρώδη διαβήτη. Επιπλέον, θα αναλυθεί η σημασία της πρόσληψης υδατανθράκων από τη δίαιτα και οι συνέπειες της ελλειπούς πρόσληψής τους. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις φυτικές ίνες καθώς θα παρουσιαστούν οι ωφέλιμες δράσεις τους για την υγεία και η περιεκτικότητα διαφόρων τροφίμων σε αυτές. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις πηγές των υδατανθράκων και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 5: Λιποειδή**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι διάφορες κατηγορίες λιποειδών και στοιχεία για την πέψη και το μεταβολισμό τους. Επιπλέον, θα αναφερθούν οι ορμόνες που ευθύνονται για τη λιπόλυση και τη λιπογένεση καθώς και οι μεταβολές τους σε διάφορες συνθήκες. Έμφαση θα δοθεί στις πηγές λιπαρών από τη διατροφή μας, στην ποιότητα των λιπαρών και τις επιδράσεις τους στην υγεία. Με

την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις πηγές των λιποειδών και των ω-3 λιπαρών οξέων, των κορεσμένων και των trans- λιπαρών οξέων καθώς και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 6: Πρωτεΐνες**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι έννοιες των αμινοξέων, των πεπτιδίων και των πρωτεϊνών. Θα παρουσιαστούν οι βασικές αρχές για την πέψη και το μεταβολισμό τους καθώς και οι ποικίλες λειτουργίες τους στο ανθρώπινο σώμα (π.χ. σχηματισμός αντισωμάτων, ορμόνες, στηρικτικός ρόλος κλπ). Επιπλέον, θα αναφερθούν οι ορμόνες που ρυθμίζουν το μεταβολισμό των πρωτεϊνών και οι αλλαγές που επιτελούνται κατά την ασιτία. Θα δοθούν στοιχεία για την ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψή τους. Επιπρόσθετα, θα παρουσιαστούν στοιχεία για τα ανοσοδιεγερτικά αμινοξέα, όπως η γλουταμίνη και η αργινίνη και τις επιδράσεις τους στο ανοσοποιητικό σύστημα. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις πηγές των πρωτεϊνών και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 7: Βιταμίνες**

Στην ενότητα αυτή θα γίνει σύντομη παρουσίαση όλων των λιποδιαλυτών (A,D,E, K) και υδατοδιαλυτών βιταμινών (βιταμίνες του συμπλέγματος B, βιταμίνη C). Αναλυτικότερα, θα αναλυθεί ο ρόλος των βιταμινών, τα τρόφιμα που είναι πλούσια στην κάθε βιταμίνη καθώς και τα συμπτώματα έλλειψης και υπερπρόσληψης βιταμινών. Επιπρόσθετα, θα παρουσιαστούν στοιχεία για την απορρόφηση των βιταμινών καθώς και κάποιες θεραπευτικές τους δράσεις. Τέλος, θα αναφερθεί η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (Recommended dietary allowance, RDA) καθώς και η ανώτατη ανεκτή πρόσληψη (Upper level, UL) κάθε βιταμίνης. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις πηγές των βιταμινών και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 8: Μέταλλα, ιχνοστοιχεία, ηλεκτρολύτες**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν σύντομα τα διάφορα μέταλλα και ιχνοστοιχεία (π.χ. σίδηρος, ασβέστιο, ψευδάργυρος, σελήνιο κλπ.). Αναλυτικότερα, θα παρουσιαστούν τα τρόφιμα που είναι πλούσια στο κάθε συστατικό, τα συμπτώματα έλλειψης (π.χ. σιδηροπενική αναιμία) και υπερπρόσληψης τους, ο ανταγωνισμός μεταξύ τους στην απορρόφηση από το γαστρεντερικό σωλήνα (π.χ. ανταγωνισμός σιδήρου ασβεστίου) και οι δράσεις τους σε διάφορες παθοφυσιολογικές καταστάσεις. Θα δοθούν στοιχεία για τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (Recommended dietary allowance, RDA) καθώς και την ανώτατη ανεκτή πρόσληψη

(Upper level, UL) αυτών. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις πηγές των ανόργανων συστατικών και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 9: Νερό**

Θα παρουσιαστεί αναλυτικά ο ρόλος του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό, οι ημερήσιες ανάγκες σε νερό και πώς αυτές διαμορφώνονται ανάλογα με την απορρόφηση, την απέκκριση νερού και τις περιβαλλοντικές συνθήκες (π.χ. αυξημένη θερμοκρασία, άσκηση). Επιπλέον, θα επεξηγηθεί ο όρος της “κατακράτησης νερού” και πως εμπλέκεται σε διάφορα νοσήματα και την απώλεια βάρους. Τέλος, θα γίνει αναφορά στις πηγές νερού από τη δίαιτα (π.χ. πόσιμο νερό, φρούτα, λαχανικά, ροφήματα με βάση το νερό) και θα δοθούν ορισμένα χαρακτηριστικά του νερού που πίνουμε (φυσικού ή εμφιαλωμένου). Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις πηγές νερού και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 10: Φυτοχημικές ουσίες**

Οι φυτοχημικές ουσίες αποτελούν μία καινούργια κατηγορία συστατικών με πολλές υποσχόμενες δράσεις. Στην ενότητα αυτή θα γίνει αντιληπτό τι εννοούμε με τον όρο “φυτοχημικές ουσίες” και πώς αυτές κατηγοριοποιούνται. Θα αναλυθεί ο ρόλος τους στον ανθρώπινο οργανισμό (π.χ. αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδης, αντιυπερτασική δράση). Επίσης θα δοθούν στοιχεία για το μεταβολισμό τους, πιθανές ανεπιθύμητες δράσεις των ουσιών αυτών καθώς και για τις αλληλεπιδράσεις τους με μέταλλα. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις πηγές των φυτοχημικών ουσιών και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

### **Διδακτική ενότητα 11: Διατροφική αξιολόγηση**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν θεμελιώδεις αρχές για το πώς μπορεί κανείς να αξιολογήσει τη διατροφική πρόσληψη ατόμων. Θα αναλυθεί η έννοια των διατροφικών προσλήψεων αναφοράς (RDA) και θα παρουσιαστούν γρήγοροι τρόποι αξιολόγησης της ποιότητας της διαίτας μέσω δεικτών (π.χ. δείκτης συμμόρφωσης με τη μεσογειακή διαίτα, Healthy Eating Index κλπ). Επίσης θα παρουσιαστούν διάφοροι τρόποι αξιολόγησης του βάρους και του λίπους σώματος με τεχνικές λεπτομέρειες για τη σωστή διεξαγωγή των μετρήσεων (π.χ. μέτρηση βάρους, περιφέρειας μέσης, λιτομέτρησης) και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις θεμελιώδεις αρχές της διατροφικής αξιολόγησης και πώς αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο για την αξιολόγηση της υγείας στην καθημερινή πράξη.

## **Διδακτική ενότητα 12: Βασικές αρχές σωστής διατροφής**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι βασικές αρχές για μια σωστή διατροφή, όπως το μέτρο και η ποικιλία, που συνδέονται με καλή υγεία και την πρόληψη νοσημάτων. Επιπλέον, θα σχολιαστούν διάφορες δημοφιλείς δίαιτες όπως η χορτοφαγική δίαιτα, η δίαιτα Άτκινς, η δίαιτα με τις ομάδες αίματος και άλλες με έμφαση σε πιθανές επικίνδυνες δράσεις τους. Επίσης θα επεξηγηθεί η έννοια της “αποτοξίνωσης” στο πλαίσιο μίας δίαιτας αδυνατίσματος και οι λόγοι που αντενδείκνυται. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει τις βασικές αρχές για μια σωστή διατροφή και τις επιδράσεις της στην υγεία.

## **Διδακτική ενότητα 13: Η σχέση της διατροφής με την ασθένεια**

Θα παρουσιαστεί η αμφίδρομη σχέση της διατροφής με την ασθένεια με ιστορικά παραδείγματα από την αρχαία Ελλάδα μέχρι τους ιθαγενείς της Αμερικής. Επιπλέον, θα δοθεί η σημερινή διάσταση της σύνδεσης της διατροφής και της ασθένειας και ο φαύλος κύκλος του υποσιτισμού με τη νόσο (π.χ. γιατί τα υποσιτισμένα άτομα αρρωσταίνουν ευκολότερα και πως η ασθένεια μπορεί να καταστήσει τη διατροφική κατάσταση του ατόμου δυσμενέστερη). Επιπλέον, θα αναλυθεί η έννοια των κοινωνιών που βρίσκονται σε “διατροφική μετάβαση” (nutrition transition), δηλαδή την αλλαγή από τη μειωμένη διαθέσιμη τροφή σε αυξημένη και πώς αυτή η αλλαγή συνδέεται με την εκδήλωση ασθενειών. Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο εξεταζόμενος θα γνωρίζει την αμφίδρομη σχέση της διατροφής με την ασθένεια και τις επιδράσεις της στην υγεία.

## **ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ**

### **Διδακτική ενότητα 1: Ανάπτυξη της αθηροσκλήρωσης**

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται η έννοια της αθηροσκλήρωσης δίνοντας έμφαση στα στάδια ανάπτυξής της, τους μηχανισμούς με τους οποίους ευοδώνεται και τη σχέση της με τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Θα γίνει αναφορά στις διάφορες θεωρίες που υπάρχουν για την εκδήλωση της αθηροσκλήρωσης καθώς και πρόσφατες επιστημονικές απόψεις που αφορούν τον PAF (Platelet Activating Factor) ένα λιποειδές που φαίνεται να εμπλέκεται ισχυρά στην παθολογική αυτή κατάσταση. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει τις αιτίες και τους πιθανούς μηχανισμούς ανάπτυξης της αθηροσκλήρωσης.

### **Διδακτική ενότητα 2: Υπολογισμός κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα (π.χ. φύλο, ηλικία, κάπνισμα, κακές διατροφικές συνήθειες κλπ.) και θα δοθούν συνοπτικά οι πιθανοί

μηχανισμοί με τους οποίους δρουν επιβαρυντικά στα αγγεία. Επιπλέον, θα συζητηθούν τα διαθέσιμα εργαλεία για τον υπολογισμό του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα σύμφωνα με ευρωπαϊκά και αμερικάνικα δεδομένα καθώς και αλγόριθμοι που χρησιμοποιούνται στον Ελληνικό πληθυσμό. Μετά το τέλος της ενότητας αυτής θα υπάρχουν οι γνώσεις για τον υπολογισμό (κατά προσέγγιση) του καρδιαγγειακού κινδύνου που διατρέχει κάποιος μετά από μία δεκαετία γνωρίζοντας βασικά χαρακτηριστικά του ατόμου (π.χ. ηλικία) και την τιμή χοληστερίνης στο αίμα.

### **Διδακτική ενότητα 3: Αξιολόγηση βασικών εργαστηριακών εξετάσεων**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν βασικές εργαστηριακές εξετάσεις, όπως χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, γλυκόζη, ινσουλίνη, ηπατικά ένζυμα, ορμόνες του θυρεοειδούς και δείκτες της νεφρικής λειτουργίας. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει όχι μόνο τις φυσιολογικές τιμές των δεικτών αυτών αλλά και πόσο χαμηλή ή υψηλή πρέπει να είναι κάποια τιμή ώστε να χαρακτηριστεί παθολογική (π.χ. διάγνωση σακχαρώδους διαβήτη με βάση τις τιμές της γλυκόζης νηστείας). Επιπλέον, θα δοθούν περιληπτικά κάποια βασικά στοιχεία για την ερμηνεία των χαμηλών ή υψηλών τιμών των δεικτών αυτών.

### **Διδακτική ενότητα 4: Υπέρταση**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν επιδημιολογικά στοιχεία για την υπέρταση, θα αναλυθούν οι αιτιολογικοί μηχανισμοί της και θα αναφερθούν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης πάνω από τις οποίες θεωρείται κάποιος υπερτασικός. Επιπρόσθετα, θα διακριθούν οι έννοιες της υπέρτασης από την προϋπέρταση και θα αναφερθούν περιληπτικά οι κατηγορίες φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της πίεσης. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει τις αιτίες και την φαρμακευτική αντιμετώπιση της υπέρτασης.

### **Διδακτική ενότητα 5: Υπερχοληστερολαιμία- Υπερτριγλυκεριδαιμία**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν επιδημιολογικά στοιχεία για την παρουσία αυξημένων τιμών χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα. Θα αναφερθούν περιληπτικά ορισμένα στοιχεία για το μεταβολισμό των λιποπρωτεϊνών στο αίμα και θα απαντηθούν ερωτήματα όπως πώς παράγεται η LDL (κακή χοληστερίνη) και πώς γίνεται ο διαχωρισμός της HDL (καλή χοληστερίνη) από την LDL. Επιπλέον, θα περιγραφούν τα διαγνωστικά κριτήρια της υπερχοληστερολαιμίας και θα γίνει σύντομη αναφορά στις κατηγορίες φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει τις αιτίες της υπερλιπιδαιμίας και την φαρμακευτική αντιμετώπιση αυτής.

### **Διδακτική ενότητα 6: Υπερουριχαιμία (αυξημένο ουρικό οξύ)**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν επιδημιολογικά στοιχεία για την παρουσία αυξημένων επιπέδων ουρικού οξέος στο αίμα. Θα περιγραφούν τα αίτια και τα συμπτώματα των αυξημένων επιπέδων ουρικού οξέος στο αίμα (π.χ. ουρική αρθρίτιδα) καθώς και οι εργαστηριακές τιμές που σηματοδοτούν τα αυξημένα αυτά επίπεδα. Επιπλέον, θα γίνει σύντομη αναφορά στα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση των αυξημένων επιπέδων ουρικού οξέος. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει τις αιτίες και την φαρμακευτική αντιμετώπιση της υπερουριχαιμίας.

### **Διδακτική ενότητα 7: Υπεργλυκαιμία - Σακχαρώδης διαβήτης**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν επιδημιολογικά στοιχεία για την εμφάνιση του σακχαρώδη διαβήτη.

Επιπλέον, θα διακριθούν οι έννοιες του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2, δίνοντας παράλληλα στοιχεία για τη διαφορετική αιτιοπαθγένεια των δύο τύπων. Θα αναλυθούν επιπρόσθετα τα διαγνωστικά κριτήρια για το διαβήτη τύπου 2 και για τον “προδιαβήτη”, τα συμπτώματα, οι επιπλοκές του διαβήτη καθώς και τα βασικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπισή του. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει τις αιτίες και την φαρμακευτική αντιμετώπιση του διαβήτη.

### **Διδακτική ενότητα 8: Κοιλιακή παχυσαρκία**

Στην ενότητα αυτή θα δοθούν επιδημιολογικά στοιχεία για την παχυσαρκία και ειδικότερα για την κοιλιακή παχυσαρκία, θα αναλυθούν τα αίτια της και οι επιδράσεις της στην υγεία και την καθημερινότητα των πασχόντων. Θα παρουσιαστεί ο τρόπος με τον οποίο μπορεί κάποιος να χαρακτηριστεί παχύσαρκος ή κοιλιακά παχύσαρκος με βάση μετρήσεις ύψους, βάρους και περιφέρειας μέσης. Τέλος, θα παρουσιαστούν ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται κατά της παχυσαρκίας καθώς και στοιχεία (π.χ. ενδείξεις, πιθανά προβλήματα) για την χειρουργική αντιμετώπιση αυτής. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει τις αιτίες και την φαρμακευτική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

### **Διδακτική ενότητα 9: Μεταβολικό σύνδρομο**

Στην ενότητα αυτή θα γίνει αντιληπτό τι εννοούμε με τον όρο μεταβολικό σύνδρομο, ποια αίτια οδηγούν στην εμφάνισή του καθώς και ποιό είναι το κλινικό φάσμα αυτού. Επιπλέον, θα αναλυθούν τα διάφορα κριτήρια διάγνωσης του μεταβολικού συνδρόμου και θα τονιστεί η σημασία

της μεταγευματικής κατάστασης στην αιτιοπαθογένεια αυτού. Τέλος, θα δοθούν στοιχεία για τη φαρμακευτική αγωγή που χρησιμοποιείται στην αντιμετώπισή του.

### **Διδακτική ενότητα 10: Καρδιακή ανεπάρκεια**

Στην ενότητα αυτή θα αναλυθούν στοιχεία τόσο για την επιδημιολογία όσο και για την αιτιοπαθογένεια του συνδρόμου της καρδιακής ανεπάρκειας. Θα γίνει αναλυτική παρουσίαση των συμπτωμάτων της καρδιακής ανεπάρκειας, θα συζητηθούν οι ορμονικές μεταβολές που λαμβάνουν χώρα και θα αναλυθούν τα διάφορα κριτήρια διάγνωσης της. Τέλος, θα δοθούν στοιχεία για τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας.

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ**

### **Διδακτική ενότητα 1: Μεσογειακή διαίτα**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι βασικές αρχές της μεσογειακής διατροφής εμπλουτισμένες με παραδείγματα διαιτολογίων που ακολουθούσαν οι Κρήτες τη δεκαετία του 1960. Θα παρουσιαστεί η συνιστώμενη πρόσληψη τροφίμων από κάθε ομάδα (π.χ. συχνότητα κατανάλωσης κρέατος, λαχανικών, γαλακτοκομικών κλπ) και το πρότυπο της Μεσογειακής διαίτας υπό μορφή πυραμίδας (πυραμίδα της Μεσογειακής διαίτας). Θα αναλυθούν οι ευεργετικές δράσεις του μεσογειακού τρόπου διατροφής και παράλληλα θα ταυτοποιηθούν τα βιοδραστικά συστατικά της μεσογειακής διαίτας και οι πιθανοί μηχανισμοί άσκησης της αθηροπροστατευτικής τους δράσης. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε πρόσφατες επιστημονικές απόψεις που αφορούν τρόφιμα που περιέχουν συστατικά που παρεμποδίζουν τις δράσεις του PAF (Platelet activating factor), ενός μορίου που εμπλέκεται στην αθηροσκλήρωση.

### **Διδακτική ενότητα 2: Διατροφή και έμφραγμα του μυοκαρδίου**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν καταρχήν οι διατροφικές συστάσεις τις πρώτες μέρες μετά το έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επιπλέον, θα δοθούν οι συστάσεις για την μετέπειτα διατροφή που αποσκοπεί στην πρόληψη ενός νέου συμβάματος. Θα αναλυθεί η συνιστώμενη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, οι συστάσεις για φυσική δραστηριότητα και απώλεια βάρους. Παράλληλα, θα δοθεί ενδεικτικό διαιτολόγιο για τον εμφραγματία ασθενή τόσο για τις πρώτες ημέρες μετά το επεισόδιο όσο και για μετέπειτα.

### **Διδακτική ενότητα 3: Διατροφή και υπέρταση**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι διατροφικές οδηγίες για την αντιμετώπιση της υπέρτασης. Σε αυτό το πλαίσιο θα τονιστεί η σημασία του περιορισμού του αλατιού που προστίθεται στο

μαγείρεμα αλλά και του κρυμμένου αλατιού σε διάφορα επεξεργασμένα τρόφιμα. Θα δοθούν πρακτικές συμβουλές για τον περιορισμό του αλατιού στην καθημερινή ζωή και την επιλογή τροφίμων με λιγότερο προστιθέμενο αλάτι. Παράλληλα, θα αναλυθεί η δίαιτα DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) και οι προτεινόμενες καταναλώσεις τροφίμων και μικροσυστατικών (π.χ. καλίου). Θα δοθεί επίσης ενδεικτικό διαιτολόγιο για την αντιμετώπιση της υπέρτασης.

#### **Διδακτική ενότητα 4: Διατροφή και υπερλιπιδαιμία**

Στην ενότητα αυτή θα αναλυθούν οι τρόποι με τους οποίους η δίαιτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση της υπερλιπιδαιμίας. Θα παρουσιαστούν οι συστάσεις TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) του προγράμματος ATP III (Adult Treatment Panel III) για το είδος και την ποσότητα των λιπιδίων που πρέπει να περιλαμβάνει η δίαιτα καθώς και την ποσότητα των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών. Επιπρόσθετα, θα διερευνηθεί το κατά πόσον η χοληστερόλη των τροφίμων επηρεάζει τη χοληστερόλη του αίματος. Θα δοθεί επίσης ενδεικτικό διαιτολόγιο για την αντιμετώπιση της υπερλιπιδαιμίας.

#### **Διδακτική ενότητα 5: Διατροφή και αυξημένο ουρικό οξύ**

Στην ενότητα αυτή θα αναλυθεί η σχέση της διαίτας με τα επίπεδα ουρικού οξέος. Αναλυτικότερα, θα παρουσιαστούν τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε πουρίνες και που ενδέχεται να επηρεάσουν το ουρικό οξύ. Επιπλέον, θα συζητηθεί ο ρόλος της φρουκτόζης, του αλκοόλ καθώς και του υπερβάλλοντος βάρους στην αύξηση του ουρικού οξέος. Τέλος, θα τονιστεί η σημασία της απώλειας βάρους για τη ρύθμιση των επιπέδων ουρικού οξέος στο αίμα. Μετά το πέρας της ενότητας ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει ποια τρόφιμα αυξάνουν το ουρικό οξύ. Παράλληλα, θα δοθεί ενδεικτικό διαιτολόγιο για την αντιμετώπιση του ουρικού οξέος.

#### **Διδακτική ενότητα 6: Διατροφή και σακχαρώδης διαβήτης**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι συστάσεις για την αντιμετώπιση του διαβήτη από την Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία (American Diabetes Association). Αναλυτικότερα, θα περιγραφεί ο ρόλος των προσλαμβανόμενων υδατανθράκων στη ρύθμιση του διαβήτη, η σημασία της πρόσληψης φυτικών ινών ενώ θα συζητηθεί το κατά πόσον είναι χρήσιμα τα τεχνητά γλυκαντικά στους διαβητικούς ασθενείς. Επιπρόσθετα, θα συζητηθεί ο ρόλος των λιπαρών και των πρωτεϊνών και μικροσυστατικών στη ρύθμιση του διαβήτη. Τέλος θα αναλυθεί πως ανάλογα με την ακολουθούμενη θεραπεία (π.χ. ινσουλίνη, υπογλυκαιμικά δισκία) πρέπει να τροποποιείται το διαιτολόγιο του ασθενούς. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει

ποια είναι η σωστή διατροφή για το διαβήτη. Παράλληλα, θα παρουσιαστεί ενδεικτικό διαιτολόγιο για την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη.

### **Διδακτική ενότητα 7: Διατροφή και καρδιακή ανεπάρκεια**

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστεί η ενδεικνυόμενη διαίτα για άτομα που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια. Πιο συγκεκριμένα, θα δοθούν οι οδηγίες για την πρόσληψη νατρίου, που αποτελεί τη βασική διαιτητική οδηγία στους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια. Επιπλέον, θα τονιστεί η σημασία άλλων συστατικών της διαίτας, όπως των ω-3 λιπαρών οξέων, καθώς και της συνολικής ποιότητας της διαίτας στην καλύτερη έκβαση των ασθενών.

### **Διδακτική ενότητα 8: Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων-διατροφής**

Στην ενότητα αυτή αναλύονται οι ποικίλες αλληλεπιδράσεις φαρμάκων- διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, περιγράφονται πώς διάφορα φάρμακα επηρεάζουν την βιοδιαθεσιμότητα βιταμινών. Επιπλέον, παρουσιάζεται πώς η τροφή επηρεάζει την απορρόφηση ή τη διαθεσιμότητα ορισμένων φαρμάκων (π.χ. αλληλεπίδραση βιταμίνης Κ και ορισμένων αντιπηκτικών φαρμάκων). Παράλληλα, σημειώνονται οι αλληλεπιδράσεις ορισμένων βοτάνων και φυτικών σκευασμάτων με τη διατροφική κατάσταση των ατόμων και το καρδιαγγειακό σύστημα. Η ανάλυση των αλληλεπιδράσεων φαρμάκων- διατροφής θα είναι εμπλουτισμένη με πληθώρα παραδειγμάτων.

### **Διδακτική ενότητα 9: Πρακτικές συμβουλές για τη διατροφή εκτός σπιτιού και σε ειδικές περιόδους**

Στην ενότητα αυτή θα δοθούν πρακτικές συμβουλές για τη διατροφή εκτός σπιτιού που “προστατεύει” την κάρδια. Για παράδειγμα, θα περιγραφούν επιλογές γευμάτων όταν βρίσκεται κανείς εκτός σπιτιού για πολλές ώρες, επιλογές γευμάτων όταν κάποιος είναι προσκεκλημένος σε κοινωνικές εκδηλώσεις κ.ο.κ. Επιπρόσθετα, θα δοθούν συμβουλές για τη διατροφή σε ειδικές περιόδους, όπως το καλοκαίρι, τα Χριστούγεννα, το Πάσχα και οι νηστείες. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει ποια είναι η σωστή διατροφή (φιλική προς την καρδιά) σε ιδιαίτερες περιόδους.

## **ΑΓΟΡΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

### **Διδακτική ενότητα 1: Ετικέτες τροφίμων**

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται όσα πρέπει να γνωρίζει ο καταναλωτής για τις ετικέτες τροφίμων. Αναλυτικότερα, θα δοθεί ο ορισμός των πρόσθετων τροφίμων (E) και οι κατηγορίες

αυτών: Μέσα αρωματισμού, μέσα χρώσης, μέσα συντήρησης και μέσα που επιδρούν στην υφή των τροφίμων ή ασκούν οποιαδήποτε άλλη δράση. Επιπλέον, θα δοθεί έμφαση σε άλλες πληροφορίες που πρέπει κανείς να παρατηρεί στις ετικέτες τροφίμων όπως περιεκτικότητα σε αλλεργιογόνα, σε σάκχαρα, σε κορεσμένα λίπη, σε νάτριο, ισχυρισμοί για “light” τρόφιμα, ημερομηνία παραγωγής και λήξης κλπ. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα είναι ένας πιο συνειδητοποιημένος καταναλωτής τροφίμων αγοράζοντας τρόφιμα πιο φιλικά προς το καρδιαγγειακό σύστημα.

## **Διδακτική ενότητα 2: Μεταλλαγμένα τρόφιμα**

Η έννοια της βιοτεχνολογίας περιλαμβάνει και την ανάπτυξη νέων βελτιωμένων ζώων και φυτών (γενετικά τροποποιημένων ή απλά μεταλλαγμένων οργανισμών) στα οποία έχει γίνει επέμβαση στο γενετικό υλικό. Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν οι έννοιες των μεταλλαγμένων τροφίμων, θα δοθούν παραδείγματα τροφίμων που έχουν παραχθεί με τον τρόπο αυτό και έχουν νέες ιδιότητες. Παράλληλα, θα παρουσιαστούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των μεταλλαγμένων τροφίμων και θα συζητηθούν οι ηθικοί προβληματισμοί που προκύπτουν από την εκτεταμένη τους χρησιμοποίηση.

## **Διδακτική ενότητα 3: Μαγείρεμα τροφίμων φιλικό προς την καρδιά**

Στην ενότητα αυτή θα αναλυθούν οι διεργασίες που συμβαίνουν κατά το μαγείρεμα των τροφίμων (π.χ. αλλαγή χρώματος, οσμής, απώλειες βιταμινών κλπ.). Θα δοθούν επιπλέον πρακτικές συμβουλές για τη μείωση του λίπους και του αλατιού κατά το μαγείρεμα. Τέλος, θα συζητηθούν διάφοροι τρόποι μαγειρέματος όπως το τηγάνισμα και το μαγείρεμα με μικροκύματα ενώ θα παρουσιαστούν οι αλλαγές που συμβαίνουν στην αντιοξειδωτική ικανότητα των τροφίμων ανάλογα με τον τρόπο μαγειρέματος. Μετά την παρακολούθηση της ενότητας αυτής ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει υγιεινούς και νόστιμους τρόπους μαγειρέματος.

## **Διδακτική ενότητα 4: Λειτουργικά τρόφιμα και καρδιαγγειακά νοσήματα**

Στην ενότητα αυτή θα αναλυθεί η έννοια των “λειτουργικών τροφίμων”, που εμφανίζονται με ολοένα και μεγαλύτερη συχνότητα στο καταναλωτικό κοινό. Θα συζητηθεί ο τρόπος δράσης των τροφίμων που είναι εμπλουτισμένα με στερόλες και στανόλες στη μείωση της χοληστερίνης. Επιπλέον θα γίνει αναφορά στα προϊόντα που είναι εμπλουτισμένα σε προβιοτικά και πρεβιοτικά και στις καταστάσεις στις οποίες μπορούν να ωφελήσουν τον καταναλωτή.