

ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ
Γ' ΤΑΞΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ
ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ
ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΛΙΔΩΝ: ΠΕΝΤΕ (5)



ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Στη σύγχρονη εποχή, η υγεία και η βελτίωση της ποιότητας ζωής είναι θέματα άμεσης προτεραιότητας. Το βιοτικό επίπεδο έχει βελτιωθεί και έχει σημειωθεί αξιόλογη κοινωνική και πολιτιστική πρόοδος, αναβαθμίζοντας έτσι την ποιότητα ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Από την άλλη πλευρά, σημαντικά βήματα προόδου έχουν γίνει και στον τομέα της υγείας, αφού σε πολλές χώρες υπάρχει επαρκής ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, ενώ η ιατρική επιστήμη κερδίζει συνεχώς έδαφος στη μάχη με την αρρώστια και το θάνατο. Παρ' όλα αυτά, η ανάγκη για μεγιστοποίηση του κέρδους και της παραγωγής, η καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος στο βωμό των οικονομικών συμφερόντων, καθώς και η αδιαφορία και η ανευθυνότητα των επιχειρηματιών για το καλό του κοινωνικού συνόλου υπονομεύουν την υγεία του ανθρώπου και υποβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής του. Το μέλλον της ανθρωπότητας προδιαγράφεται δυσοίωνο εξαιτίας των διατροφικών κινδύνων που απειλούν τον άνθρωπο. Ανάμεσα σ' αυτούς συγκαταλέγονται και οι εξής:

α) Τα μεταλλαγμένα τρόφιμα αποτελούν γέννημα των μεγάλων πολυεθνικών εταιρειών που προσπαθούν να παράγουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων με χαμηλό κόστος παραγωγής. Αυτό έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ποιότητα των παραγόμενων προϊόντων και το θύμα είναι ο ανυποψίαστος καταναλωτής.

β) Ύπουλη και αόρατη απειλή αποτελούν τα συντηρητικά τροφίμων που ευθύνονται για τυχόν μελλοντικές νεοπλασίες.

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ :

Καραγεωργόπουλος Γιώργος, Ζιώζιας Άρης
Δεσλή Αναστασία, Γαργάλα Ανδρομάχη
Κατσιώτης Κωνσταντίνος

γ) Τα λιπάσματα και οι ορμόνες που χρησιμοποιούνται στα οπωρολαχανικά, για να τα κάνουν περισσότερο ελκυστικά και να φτάσουν συντομότερα στους καταναλωτές.

δ) Οι συνθήκες παραγωγής και συντήρησης τροφίμων μπορούν να αποδειχθούν μέγιστη απειλή, όταν οι χώροι ψύξης και αποθήκευσης είναι ακατάλληλοι, ανθυγιεινοί και δεν πληρούν τις απαραίτητες προδιαγραφές ποιότητας.

ε) Διατροφικοί κίνδυνοι προέρχονται και από το υγρό στοιχείο. Απόβλητα εργοστασίων, λύματα και πετρελαιοκηλίδες καταστρέφουν το πλαγκτόν, το οποίο συντηρεί τα ψάρια και αυτά με τη σειρά τους συντηρούν εμάς.

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

1. Σημαντικό ρόλο στην αλλοίωση των διατροφικών συνηθειών διαδραματίζει ο **σύγχρονος τρόπος ζωής** με τις πολλαπλές υποχρεώσεις και τους γοργούς ρυθμούς. Πλέον πολλές οικογένειες δεν μπαίνουν στη διαδικασία να μαγειρεύουν καθημερινά, ώστε να έχουν τον έλεγχο των τροφίμων που καταναλώνουν· είτε, λοιπόν, παραγγέλνουν φαγητό είτε τρώνε έξω, με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε ανθυγιεινές και παχυντικές επιλογές.

2. Η **διατροφή έχει γίνει** στις μέρες μας **αντικείμενο έντονης εμπορευματοποίησης** με τις διάφορες εταιρείες να επιχειρούν να εκμεταλλευτούν την ανάγκη των ανθρώπων να ετοιμάζουν όλο και πιο γρήγορα τα γεύματά τους. Κυκλοφορούν έτσι επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία με μια ελάχιστη προεργασία είναι έτοιμα προς κατανάλωση. Προπαρασκευασμένα, δηλαδή, γεύματα, τα οποία ενώ καλύπτουν το ζητούμενο της γρήγορης ετοιμασίας, δεν ανταποκρίνονται εντούτοις στο σημαντικότερο ζητούμενο της υψηλής διατροφικής αξίας και ποιότητας.

3. Αρνητική είναι η **επίδραση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης** και ειδικότερα των διαφημίσεων που προβάλλονται σε αυτά, εφόσον προωθούνται συνεχώς προϊόντα ή καταστήματα γρήγορου φαγητού που δεν αποτελούν προτάσεις ποιοτικής διατροφικής αξίας. Με γνώμονα το χρηματικό κέρδος και χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ο αντίκτυπος στην υγεία των πολιτών, διαμορφώνεται μέσω των διαφημιστικών μηνυμάτων ένα διατροφικό πρότυπο εξαιρετικά επιζήμιο και ανθυγιεινό.

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ :

Καραγεωργόπουλος Γιώργος, Ζιζίζιας Άρης
Δεσλή Αναστασία, Γαργάλα Ανδρομάχη
Κατσιώτης Κωνσταντίνος

4. Παρά το γεγονός ότι για χρόνια στη χώρα μας οι πολίτες ακολουθούσαν τη **Μεσογειακή Διατροφή**, που αποτελούσε ένα ιδανικό διατροφικό πρότυπο με άριστα οφέλη για την υγεία, παρατηρείται πλέον η **απομάκρυνση** από αυτό και η διαμόρφωση ενός νέου τρόπου διατροφής στο επίκεντρο του οποίου βρίσκεται η κατανάλωση κρέατος. Τα λαχανικά, τα φρούτα και τα όσπρια, που είναι τόσο ωφέλιμα, υποχώρησαν προς χάρη του κρέατος, η υπερβολική κατανάλωση του οποίου έχει οδηγήσει κατ' ανάγκη στην προσφορά ολοένα και χαμηλότερης ποιότητας προϊόντων. Η άλλοτε παραδοσιακή κτηνοτροφία έχει αντικατασταθεί από μια βιομηχανική παραγωγή που έχει αγγίξει φρενήρεις ρυθμούς και διοχετεύει στην αγορά κάκιστης ποιότητας κρέας. Έτσι, η επιλογή αυτή, που είναι ούτως ή άλλως επιζήμια, γίνεται αίφνης ακόμη πιο επικίνδυνη, αφού δεν υπάρχει λόγω της υπερβολικά αυξημένης ζήτησης η δυνατότητα να δοθεί έμφαση στην ποιότητα του προσφερόμενου κρέατος.

5. Στην αλλοίωση των διατροφικών μας συνηθειών έχει συμβάλει φυσικά και η **πληθώρα βιομηχανικά επεξεργασμένων τροφίμων** που έχουν κατακλύσει την αγορά. Προϊόντα γεμάτα ζάχαρη και συντηρητικά που ξεγελούν τον καταναλωτή με τις σκοπίμως ελκυστικές συσκευασίες τους, εκμεταλλεύονται την προδιάθεση των ανθρώπων για ό,τι δίνει την εντύπωση του νόστιμου, παραγνωρίζοντας πλήρως κάθε έννοια διατροφικής αξίας. Ιδίως τα μικρά παιδιά, που αγαπούν τα γλυκά τρόφιμα, παρασύρονται στη συνεχή κατανάλωση τέτοιων προϊόντων, χωρίς να υποψιάζονται καν το πόσο επιζήμια είναι αυτά για την υγεία τους.

ΘΕΜΑ Δ

Με αφορμή πρόσφατα δημοσιεύματα, με θέμα τις διατροφικές συνήθειες των νεοελλήνων, καλείστε να συντάξετε ένα άρθρο που θα δημοσιευθεί σε έγκριτο επιστημονικό περιοδικό, παρουσιάζοντας σ' αυτό :

- α. τα δεδομένα της σημερινής εποχής που οδήγησαν στην αντικατάσταση των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών από νέες.
- β. τις επιπτώσεις της αλλαγής αυτής στην σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων.

Μονάδες 30