

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Αρχικά, το άτομο θα πρέπει μόνο του να αναζητήσει τα τρόφιμα εκείνα που μετά την κατανάλωσή τους εμφανίζονται τα συμπτώματα της κολίτιδας με οποιαδήποτε μορφή. Στην περίπτωση που εμφανίζονται συμπτώματα δυσκοιλιότητας με πόνο, θα πρέπει να αυξάνεται η κατανάλωση φυτικών ινών, ωμών φρούτων και χορταρικών. Συστήνεται επομένως η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, οσπρίων, ελαιολάδου. Στην αντίθετη περίπτωση η κατανάλωση των παραπάνω τροφίμων θα πρέπει να μειώνεται, ενώ ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην αύξηση της κατανάλωσης υγρών εξαιτίας του κινδύνου αφυδάτωσης λόγω διάρροιας.

β) Η καθημερινή μας διαίτα προσαρμοσμένη σε γεύματα εφοδιάζει τον ανθρώπινο οργανισμό με τα απαραίτητα στοιχεία με σκοπό:

- Να επιβιώσει.
- Να αναπτυχθεί.
- Να αποδώσει και να δημιουργήσει.
- Να εργαστεί.
- Να αναπαραχθεί.
- Να χαρεί τη ζωή.

2.2

α) Μερικές ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος που σχετίζονται με τη διατροφή είναι η αρτηριοσκλήρωση, η υπέρταση και η καρδιακή ανεπάρκεια.

β) Η αρτηριοσκλήρωση είναι αποτέλεσμα μιας πλάκας στα τοιχώματα των αγγείων, λόγω της συγκέντρωσης στα τοιχώματά τους λιπαρών ουσιών, όπως της χοληστερόλης.

Κατά την καρδιακή ανεπάρκεια, η καρδιά δεν μπορεί να δώσει στα διάφορα όργανα του οργανισμού την ποσότητα του αίματος που χρειάζονται, λόγω μείωσης της ικανότητας του καρδιακού μυός για συστολή.

Στην υπέρταση παρουσιάζεται υψηλή πίεση του αίματος για μεγάλο διάστημα, δηλαδή πίεση μεγαλύτερη από 15 (συστολική) και 9 (διαστολική).