



"Μήπως τελικά  
ό,τι τρως, σε  
τρώει« ???

Ιωάννα Γρέβελη  
τμ. Γ1

Η διατροφή των εφήβων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα υγείας, καθώς οι επιλογές τους συχνά δεν συμβαδίζουν με τις ανάγκες του οργανισμού τους. Οι έφηβοι συνήθως προτιμούν τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι, όπως γρήγορο φαγητό (fast food), αναψυκτικά και γλυκά. **Η έλλειψη χρόνου και οι απαιτήσεις του σχολείου και της κοινωνικής τους ζωής** τους οδηγούν στην κατανάλωση εύκολων και γρήγορων γευμάτων που είναι όμως φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Επίσης, η επιρροή των **διαφημίσεων και της κοινωνικής τους ομάδας** παίζουν καθοριστικό ρόλο στις διατροφικές τους επιλογές, ενισχύοντας την κατανάλωση ανθυγιεινών προϊόντων.



Η κακή διατροφή έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες για την υγεία των εφήβων, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική τους ευεξία. Αρχικά, η αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων και ανθυγιεινών τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε **παχυσαρκία**, ένα φαινόμενο που αυξάνεται δραματικά στις νέες ηλικίες. Η παχυσαρκία, με τη σειρά της, συνδέεται με χρόνιες ασθένειες όπως ο **διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση και καρδιαγγειακά προβλήματα**, τα οποία εμφανίζονται συχνότερα σε μικρότερες ηλικίες.

Εκτός από τις σωματικές επιπτώσεις, η κακή διατροφή επηρεάζει και την **ψυχική υγεία των εφήβων**.

Η έλλειψη βιταμινών και μετάλλων, καθώς και η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, μπορεί να προκαλέσει αυξημένα επίπεδα **άγχους, κατάθλιψης και διαταραχές διάθεσης**.

Ταυτόχρονα, η χαμηλή ενεργειακή απόδοση λόγω της ανεπαρκούς διατροφής επηρεάζει **αρνητικά τις σχολικές επιδόσεις**, καθώς και την **ικανότητα συγκέντρωσης και μνήμης**.



Η κατανόηση της σημασίας της σωστής διατροφής και η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών από νωρίς είναι απαραίτητα για τη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων. Είναι ευθύνη τόσο των **γονέων όσο και των εκπαιδευτικών** να ενθαρρύνουν τους νέους να **αποφεύγουν τα ανθυγιεινά τρόφιμα και να επιλέγουν τροφές που θρέφουν και ενισχύουν τον οργανισμό τους**. Με την κατάλληλη καθοδήγηση και στήριξη, οι έφηβοι μπορούν να χτίσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα τους ωφελήσουν για μια ζωή.