

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

Γιατί είμαστε αυτό που τρώμε; Διατροφή: ένα ζήτημα πέρα από τη γεύση

Τι είναι στην πραγματικότητα η διατροφή; Είναι κάτι παραπάνω από τη βιολογική ανάγκη του φαγητού; Και ποιο είναι το νόημα της επίκαιρης και μοντέρνας έκφρασης «είμαστε ότι τρώμε»;

Τις περισσότερες φορές με την έκφραση αυτή αναφερόμαστε σε θέματα δίαιτας και σε εμπνευσμένους συνδυασμούς τροφών, ώστε να πετύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα του τέλειου σώματος υπό όρους βιταμινών και άλλων στοιχείων που μας προσφέρουν οι διάφορες τροφές. Η διατροφή όμως είναι ένα θέμα που δεν περιορίζεται σε αυτή ή την άλλη δίαιτα. Ουσιαστικά είναι θέμα επιλογής, διάθεσης, χρόνου, οικονομικής δυνατότητας και συνήθειας. Όλα αυτά μαζί κατασκευάζουν το στυλ της διατροφής που επιλέγουμε να ακολουθήσουμε ώστε να εναρμονίζεται με τους ρυθμούς της καθημερινότητας μας, αντανakλώντας ως ένα βαθμό το στυλ ζωής που υιοθετούμε. Η διατροφή λοιπόν συνδέει τα δύο άκρα ψυχή και σώμα και αποκαλύπτει πολύ περισσότερα από το προφανές.

Στη σύγχρονη πραγματικότητα, όπου ο προσωπικός χρόνος συνεχώς λιγοστεύει, το φαγητό μετατρέπεται σε μέσο διασκέδασης, επικοινωνίας, μέτρο καταπολέμησης της κατάθλιψης, της μοναξιάς και του άγχους ή απλά περιορίζεται στο να είναι μια καταναλωτική συνήθεια που υποκινείται από τα διαφημιστικά spots νέων προϊόντων. Η διατροφή πλέον είναι ένα ζήτημα πέρα από τη γεύση, ενδεικτικός παράγοντας του ατόμου και της προσωπικότητάς του, ο οποίος δεν εξαρτάται μόνο από τη βιολογική ανάγκη του αισθήματος της πείνας αλλά από παράγοντες όπως το επάγγελμα, η ηλικία και το φύλο.

Άλλες φορές είμαστε με παρέα φίλων μας που μας παροτρύνουν να φάμε ή τρώμε σαν απάντηση στο αίσθημα της κούρασης που μας κατακλύζει μετά από μια ολόκληρη μέρα εκτός σπιτιού. Άλλες φορές πάλι για να εκτονώσουμε το αίσθημα του θυμού, του άγχους και της έντασης, ενώ πολλές φορές επιδιώκουμε τρώγοντας να γεμίσουμε το «κενό μέσα μας». Μπαίνουμε στη διαδικασία να πάμε για φαγητό, γιατί πολύ απλά μάς δίνονται πολλές ευκαιρίες να το κάνουμε τόσο για επαγγελματικούς όσο και για λόγους ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Ποιος άλλωστε θα φανταζόταν το να πάει σινεμά ή να παρακολουθήσει ένα σημαντικό αθλητικό γεγονός χωρίς τη συνοδεία φαγητού;

Έχει βρεθεί ότι συχνά η πορεία προς μια διατροφική διαταραχή συνδέει δύο άκρα. Τον παρορμητισμό που κατακλύζει ένα άτομο από τη μία πλευρά και το φόβο μήπως χάσει τον έλεγχο από την άλλη πλευρά. Και τα δύο υποδεικνύουν στοιχεία της προσωπικότητας ενός ατόμου με αποτέλεσμα το ενδιαφέρον να στραφεί στις συμπεριφορές που αποτελούν το υπόστρωμα διατροφικών διαταραχών, όπως για παράδειγμα η νευρική ανορεξία και η νευρική βουλιμία. Η νευρική ανορεξία έχει βρεθεί ότι σχετίζεται άμεσα με υπερβολικές αξιολογήσεις και πεποιθήσεις για την πλαδαρότητα του σώματος, ενώ η νευρική βουλιμία συνδέεται με την υπερβολική ενασχόληση σχετικά με τον έλεγχο του σχήματος και το βάρος του σώματος. Γενικότερα, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα τόσο η νευρική ανορεξία όσο και η ψυχογενής βουλιμία συσχετίζονται με προσωπικότητες που έχουν τη τάση να προσδοκούν την

επιβράβευση και την επιβεβαίωση του εαυτού από εξωτερικούς παράγοντες στο κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο τοποθετούνται.

Ξεφεύγοντας από τα όρια των διαταραχών αυτών λοιπόν, η επιλογή του φαγητού και ο τρόπος που αυτό καταναλώνεται επιδεικνύει ανθρώπους με συγκεκριμένη κοινωνική ταυτότητα. Έτσι το στυλ διατροφής που υιοθετεί κάποιος αποτελεί σημαντικό συστατικό των συμπεριφορικών προτύπων που υιοθετεί κάθε μέρα προκειμένου να προλάβει να φέρει εις πέρας με αποτελεσματικότητα τις προγραμματισμένες του υποχρεώσεις. Για παράδειγμα ένα υψηλόβαθμο στέλεχος μιας εταιρείας γεμάτο φιλοδοξίες για το επαγγελματικό του μέλλον, τις οποίες προσπαθεί να τις εκπληρώσει με ατελείωτες ώρες δουλειάς σίγουρα δεν θα έχει το χρόνο να πάει σπίτι να μαγειρέψει και να φάει σπιτικό φαγητό, γι' αυτό το λόγο καταφεύγει στο γρήγορο στυλ φαγητού στο εργασιακό πλαίσιο.

Η διατροφή συνεπώς δεν είναι μια απλή συνήθεια. Συνδέεται άμεσα με την ανθρώπινη συμπεριφορά και με τον τύπο προσωπικότητας ενός ατόμου. Χαρακτηριστικά της προσωπικής ζωής τού καθενός αχνοφαίνονται μέσα από την επιλογή της διατροφής προσδίδοντας στην έκφραση «είμαστε ότι τρώμε» μια ευρύτερη σημασία που επεκτείνεται τόσο σε ιατρικό επίπεδο όσο και σε κοινωνικοψυχολογικό, προβάλλοντας την πρόκληση να αναρωτηθούμε αν θέλουμε να γεμίσουμε τελικά το ψυχολογικό ή το σωματικό κενό που ολοένα και μεγαλώνει.

*Άρθρο της Πηνελόπης Σπεντζούρη στο περιοδικό Ευεξία & Διατροφή, Τεύχος 38
ΙΟΥΛΙΟΣ/ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009, <https://www.mednutrition.gr/> (διασκευή)*

ΚΕΙΜΕΝΟ 2

Πώς η άσκηση μειώνει τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής

Μια νέα αυστραλιανή έρευνα, με επικεφαλής έναν έλληνα επιστήμονα της διασποράς, δείχνει ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αντισταθμίσει σε σημαντικό βαθμό τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής για την υγεία

Το καθιστό είναι γνωστό ότι συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για διάφορες παθήσεις και πρόωρο θάνατο. Μια νέα αυστραλιανή έρευνα, με επικεφαλής έναν Έλληνα επιστήμονα της διασποράς, δείχνει ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αντισταθμίσει σε σημαντικό βαθμό τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής για την υγεία, αρκεί το καθιστό να μην υπερβαίνει τις οκτώ ώρες τη μέρα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Εμμανουήλ Σταματάκη του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας (Journal of the American College of Cardiology), ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 150.000 άνδρες και γυναίκες άνω των 45 ετών σε βάθος έως εννέα ετών, αναφορικά με το πόσο χρόνο του 24ώρου αφιέρωναν σε καθιστό, περπάτημα, ορθοστασία, σωματική άσκηση και ύπνο.

Διαπιστώθηκε ότι η καθιστική ζωή για πάνω από έξι ώρες σχετιζόταν με υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών νόσων και πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, αλλά αυτό αφορούσε κυρίως όσους δεν ασκούσαν επαρκώς (τουλάχιστον για 150 λεπτά την εβδομάδα).

Η άσκηση για τουλάχιστον 150 λεπτά αντισταθμιζε και εξαφάνιζε τον κίνδυνο για πρόωρο θάνατο, όχι όμως αν το καθημερινό καθιστό ξεπερνούσε τις οκτώ ώρες. Ο κίνδυνος ήταν σημαντικά αυξημένος για τους σωματικά αδρανείς (που δεν ασκούσαν καθόλου), ακόμη κι αν η καθιστική ζωή τους ήταν μόνο τέσσερις ώρες τη μέρα.

«Τα ευρήματα μας υποστηρίζουν τις προσπάθειες να ενισχυθεί η σωματική δραστηριότητα σε εκείνες τις ομάδες του πληθυσμού που κάθονται πολύ για οποιονδήποτε λόγο. Για όσους δεν ασκούνται, απλώς η μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής δεν είναι αρκετή για μια καλύτερη υγεία», δήλωσε ο Σταματάκης.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι η αντικατάσταση του χρόνου του καθιστού με περισσότερες ώρες ορθοστασίας ή ύπνου δεν επαρκεί για να μειώσει ουσιαστικά τον κίνδυνο. Το γρήγορο περπάτημα και η έντονη σωματική άσκηση είναι πιο αποτελεσματικά μέσα για τη μείωση του κινδύνου.

(Ο συντάκτης του κειμένου Εμμανουήλ Σταματάκης αποφοίτησε το 1995 από τη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και πήρε το διδακτορικό του το 2002 από το βρετανικό Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ με αντικείμενο τη σχέση σωματικής άσκησης και υγείας. Δίδαξε στο Τμήμα Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου (UCL) και από το 2013 είναι καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ.)

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ
Πηγή in.gr, 3/5/2019

ΚΕΙΜΕΝΟ 3

Νίκος Καζαντζάκης, «Ήτον» (αποσπάσματα)

Ωραία καλοκαιριάτικη μέρα, γυρίζω στα χαριτωμένα στενά δρομάκια του Ήτον, μπαίνω στην κοσμοζάκουστη σχολή, όπου σπουδάζει, από το Δημοτικό ως το Γυμνάσιο, η αριστοκρατία της Αγγλίας.

[...]

Τέτοια συμπύκνωση πεθυμίας και νοσταλγίας νιώθεις αναπνέοντας τον αγέρα τούτο του Ήτον. Όλοι σχεδόν οι αρχηγοί του εγγλέζικου έθνους τους τελευταίους αιώνες πέρασαν εδώ μέσα, στους τοίχους τούτους και τις πρασινάδες, την παιδική κι εφηβική τους ηλικία, και τούτες οι κλειστές αυλές κι οι τριζοκοπούσες παμπάλαιες σκάλες και το γιασεμί τούτο που ανθίζει στις δοξαρωτές πόρτες θα 'μειναν σε όλη τους τη ζωή η μεγάλη τους αγιάτρευτη νοσταλγία.

[...]

Νιώθεις πως εδώ, στη μικρή τούτη φημισμένη πολιτεία όπου αναθρέφεται η εγγλέζικη αριστοκρατία, το ελληνικό πνέμα, φωτεινό, τολμηρό κι ισορροπημένο, συνεχίζει εξόριστο στην υπερβόρεια ομίχλη το εξαίσιο έργο του.

Περνώ ένα μικρό γιοφυράκι ποταμού, φτάνω στον ανοιχτό χώρο, όπου οι μεγάλοι μαθητές με τα ουρασιά και τ' άσπρα κασκέτα, παίζουν γκολφ. Ωραία λιγνά κορμιά, χάρη και δύναμη, πειθαρχημένη ορμή, χαρά στο μάτι να βλέπει και στο νου να συλλογιέται πως με την άσκηση τα κορμιά τούτα γίνονται καλοί αγωγοί για να περνάει το πνέμα.

Κάποτε ένας Ανατολίτης σοφός είδε μερικούς σκοινοβάτες να πραγματοποιούν με τα κορμιά τους τις πιο επικίντυνες τόλμες· και ξέσπασε στα κλάματα. «Γιατί κλαις;» τον ρώτησαν. «Γιατί συλλογιέμαι», αποκρίθηκε ο σοφός, «πως αν, όπως γυμνάζουμε έτσι τα σώματά μας, γυμνάζαμε και την ψυχή μας, τί θάματα θα μπορούσαμε να κάμουμε!»

Εδώ όμως, στο Ήτον, ο θεατής δεν μπορεί να ξεσπάσει σε κλάματα. Γιατί μήτε καταπληχτικούς σκοινοβατικούς άθλους θα δει, μήτε κι η ψυχή μένει, μέσα σε τέτοια ευλύγιστα κορμιά, ακαλλιέργητη. Υπάρχει μέτρο, ισορροπία, παράλληλη καλλιέργεια σάρκας και νου σε ανθρώπινη κλίμακα. Ελληνική αρμονία.

Τα σπορτ κι οι κλασικές σπουδές είναι στο Ήτον οι δυο παράλληλοι αδερφωμένοι δρόμοι της αγωγής. Όχι όμως σπορτ ατομικά –ακόντιο, πήδημα, δίσκος– παρά σπορτ ομαδικά: λεμβοδρομίες, κρίκετ, τένις, φουτμπόλ.

Τα ομαδικά παιχνίδια υπηρετούν μεγάλο ηθικό σκοπό: σε συνηθίζουν να υποτάξεις την ατομικότητά σου σε μια γενική ενέργεια. Να μη νιώθεις πως είσαι άτομο ανεξάρτητο, παρά μέλος μιας ομάδας. Να υπερασπίζεσαι όχι μονάχα την ατομική σου τιμή παρά ολόκληρη την τιμή της ομάδας όπου ανήκεις: σχολή, Πανεπιστήμιο, πόλη, έθνος. Έτσι, από σκαλοπάτι σε σκαλοπάτι, το παιχνίδι μπορεί να σε ανεβάσει στις πιο αψηλές κι αφιλόκερδες κορυφές της ενέργειας.

[...]

Στα σπορτ δε γυμνάζεις το σώμα σου μονάχα· γυμνάζεις, πάνω απ' όλα, την ψυχή σου. «Στα τερραίν του Ήτον», είπε πολύ σωστά ο Ουέλλιγκτων, «κερδήθηκε η μάχη του Βατερλώ.»

Στα ομαδικά αυτά σπορτ μαθαίνεις να 'σαι έτοιμος, να συγκρατιέσαι, να περιμένεις την κατάλληλη στιγμή, να θυσιάζεις τις ατομικές χαρές ή προτίμησες για τα συμφέροντα της ομάδας. Μαθαίνεις να προσαρμόζεις τις ιδιότητές σου στις ανάγκες του συνόλου, να εκμεταλλεύεσαι, όσο μπορείς, για τη νίκη τα ελαττώματα και τα προτερήματά σου. Με τη μέθοδο αυτή μονάχα μπορείς ν' ασκηθείς για το μεγάλο παιχνίδι, αργότερα, της δημόσιας ζωής.

Για να φτάσεις στο υψηλό αυτό κορύφωμα της άσκησης, πρέπει καλά να ξέρεις τον εαυτό σου, να ξέρεις το διπλανό σου, να ξέρεις κι αλάκερη την ομάδα, όπου ανήκεις. Κι όχι μονάχα αυτό· να ξέρεις και την αντίπαλή σου ομάδα. Να μην την περιφρονάς, να τη σπουδάζεις με αμεροληψία και σέβας, να ξέρεις καλά τις αρετές και τις δυνάμεις της, για να οργανώσεις ανάλογα και συ τις αρετές και τις δυνάμεις και να μη χάσεις το παιχνίδι.

Κι ακόμα τούτο το σημαντικότερο, που αποτελεί το πιο κρυφό, το πιο πανανθρώπινο τέρμα του παιχνιδιού: να ξέρεις πως κι η αντίθετη ομάδα στο βάθος δεν είναι αντίμαχη, συνεργάζεται μαζί σου, γιατί χωρίς αυτή δε θα υπήρχε παιχνίδι.

Ό,τι αγνότατα ηθικό μπορεί να μας μάθει το παιχνίδι είναι τούτο: Ο ανώτατος σκοπός του παιχνιδιού δεν είναι η νίκη παρά πώς, από ποιους δρόμους, με ποιαν προπόνηση, με τί πειθαρχία, ακολουθώντας αυστηρά τους νόμους του παιχνιδιού, να μάχεσαι για τη νίκη.

[...]

Το παιχνίδι έχει νόμους· όποιος θέλει να παίζει, οφείλει να ξέρει τους νόμους αυτούς και να τους σέβεται. Αν δεν ξέρει τους νόμους ή αν δε θέλει να τους σέβεται, δεν είναι άξιος να λάβει μέρος στο παιχνίδι. Μέσα στον κύκλο που χαράζουν οι νόμοι είναι απόλυτα λεύτερος· κανένας, μήτε ο βασιλιάς, δεν έχει δικαίωμα να επέμβει. Μπορεί οι νόμοι αυτοί να 'ναι παλιωμένοι ή στραβοί ή αυθαίρετοι· δεν έχει σημασία· το σπουδαίο είναι, κι αυτό γυμνάζει την ψυχή του ανθρώπου, να τους υπακούς.

Δεν πρέπει να ντρέπεσαι πως νικήθηκες· πρέπει να ντρέπεσαι μονάχα όταν έπαιξες κακά και γι' αυτό νικήθηκες· ή –κι αυτό είναι το χειρότερο– πρέπει να ντρέπεσαι όταν νίκησες παίζοντας κακά ή άτιμα.

Το fair-play, νά το ανώτατο χρέος. Να παίζεις καλά το παιχνίδι, είτε φουτμπόλ είναι είτε πόλεμος είτε ολόκληρη ζωή, αυτή είναι η πρώτη αυστηρότατη εντολή στον εγγλέζικο δεκάλογο. «Να 'σαι δυνατός και να παίζεις τον άντρα!» Κάνε το χρέος σου αυτό και μη σε μέλει για τίποτα άλλο. Αν πετύχεις, αν αποτύχεις, αυτό έχει μονάχα πραχτική, όχι ψυχική αξία· έκαμες το χρέος σου, τί άλλη αμοιβή θες;

[...]

Μια Εγγλέζα μητέρα, που ο γιος της σκοτώθηκε καλά πολεμώντας στον περασμένο πόλεμο, έγραψε στον τάφο του γιου της τούτον τον απλούστατο εγγλέζικο επιτάφιο ύμνο: «Έπαιξε καλά το παιχνίδι.»

Νίκος Καζαντζάκης, *Ταξιδεύοντας*. Αγγλία, Εκδόσεις Καζαντζάκη, Αθήνα 2000, σ. 136-141

ΘΕΜΑΤΑ

A1. Ποιος είναι ο ρόλος του φαγητού σύμφωνα με το κείμενο 1; Να απαντήσετε περιληπτικά σε μια παράγραφο 60-80 λέξεων.

15 μονάδες

B1. Να χαρακτηρίσετε το περιεχόμενο των παρακάτω προτάσεων των **κειμένων 1 και 2** ως **Σωστό** ή **Λάθος**. Να δικαιολογήσετε τις απαντήσεις σας με τις αντίστοιχες αναφορές στα κείμενα.

10 μονάδες

α. Στη σύγχρονη εποχή το φαγητό δεν αποτελεί αποκλειστικά μέσο για την επιβίωση του ανθρώπου (κείμενο 1).

β. Οι διατροφικές διαταραχές συνδέονται με προβλήματα της προσωπικότητας του ατόμου (κείμενο 1).

γ. Η διατροφή του ανθρώπου αντικατοπτρίζει σε τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά του (κείμενο 1).

δ. Ο καθιστικός τρόπος ζωής επιβαρύνει την υγεία (κείμενο 2).

ε. Το περπάτημα αποτελεί επαρκή συνθήκη για την πρόληψη προβλημάτων υγείας (κείμενο 2).

B2.α. Πώς σχετίζεται ο τίτλος του **κειμένου 1** με το περιεχόμενό του; Να απαντήσετε κάνοντας τις απαραίτητες αναφορές στο κείμενο σε μια παράγραφο 50-70 λέξεων. (8 μον.)

β. Τι πετυχαίνει η συντάκτρια του **κειμένου 1** με την εκτενή χρήση του α' πληθυντικού στην παράγραφο «Άλλες φορές είμαστε... χωρίς τη συνοδεία φαγητού;»; (7 μον.)

15 μονάδες

B3.α. Πώς οργανώνεται το επιχείρημα στην παράγραφο «Ξεφεύγοντας από τα όρια... στο εργασιακό πλαίσιο» του **κειμένου 1**; Πόσο βέβαιη είναι, κατά τη γνώμη σας, η συγγραφέας για τη βεβαιότητα των ισχυρισμών της; (7 μον.)

β. Ποια είναι η πρόθεση του συγγραφέα του **κειμένου 2**;

α) Να ευαισθητοποιήσει ή

β) Να πληροφορήσει και να πείσει;

Να επιλέξετε τη σωστή, κατά τη γνώμη σας, απάντηση και να την τεκμηριώσετε με δύο γλωσσικές επιλογές από το κείμενο. (8 μον.)

15 μονάδες

Γ1. Ποιο είναι, κατά τη γνώμη σας, το κεντρικό θέμα του αποσπάσματος του κειμένου 3; Να στηρίξετε την απάντησή σας με τουλάχιστον τρεις κειμενικούς δείκτες. Συμφωνείτε με τις απόψεις που εκφράζει ο συγγραφέας για την άθληση; (150-200 λέξεις)

15 μονάδες

Δ1. Στα κείμενα 1, 2 και 3 διακρίνεται η καθοριστική συμβολή της διατροφής και της άσκησης στη θωράκιση της υγείας και τη διαμόρφωση μιας συγκροτημένης προσωπικότητας. Με αφορμή τα κείμενα αυτά να εκφράσετε τις σκέψεις σας για το κατά πόσο έχει γίνει για τους σύγχρονους νέους τρόπος ζωής η ισορροπημένη διατροφή και η σωματική άσκηση. Στη συνέχεια να εξηγήσετε γιατί είναι σημαντικό ο άνθρωπος να επιδιώκει τη «δια βίου» ενημέρωση/επιμόρφωσή του στα θέματα φυσικής αγωγής και διατροφής. Το κείμενό σας πρόκειται να δημοσιευθεί στο ιστολόγιο του σχολείου σας με τη μορφή ανοικτής επιστολής (350-400 λέξεις).

30 μονάδες