

## Τι αποκαλύπτουν οι επιστήμονες για τα οικογενειακά γεύματα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:galsnguys.gr

Είναι γεγονός ότι οι απαιτητικοί και γεμάτοι ένταση ρυθμοί της καθημερινότητάς μας καθιστούν πολύ δύσκολη - αν όχι αδύνατη - τη συγκέντρωση ολόκληρης της οικογένειας γύρω από το οικογενειακό τραπέζι. Τα αλλοπρόσαλλα ωράρια εργασίας των γονέων και οι μαθητικές υποχρεώσεις των παιδιών δυσκολεύουν την μεσημεριανή ή βραδινή οικογενειακή συνάθροιση με αποτέλεσμα ο καθένας να απολαμβάνει το γεύμα του... **μοναχικά!**

**Τι αποκαλύπτουν οι επιστήμονες για τα οικογενειακά γεύματα;**

Πολλές είναι οι κοινωνικές και ψυχολογικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί διεθνώς για τη συμβολή και τη σπουδαιότητα του οικογενειακού τραπέζιου στην ισορροπημένη ζωή μιας οικογένειας. Μελετώντας καθεμιά από αυτές ανακαλύπτει κανείς ότι, το οικογενειακό αντάμωμα γύρω από το τραπέζι δεν θα πρέπει να αποτελεί «πολυτέλεια», ούτε να επιδιώκεται μονάχα τα Σαββατοκύριακα ή σε ημέρες γιορτής.

### **Πιο συγκεκριμένα, επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι:**

-Το οικογενειακό τραπέζι προάγει την ψυχική υγεία των μελών της οικογένειας, ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων και είναι αναγκαίο να πραγματοποιείται τουλάχιστον κάθε 3-4 φορές την εβδομάδα για την διαφύλαξη της ψυχικής και συναισθηματικής ισορροπίας της οικογενειακής ζωής (Ely & Gleason, 1995)

-Μειώνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης ψυχικών διαταραχών κυρίως στα νέα μέλη (όπως κατάθλιψη ή διατροφικές διαταραχές) ή/και την πιθανότητα εκδήλωσης συμπεριφορών άγχους ή εξάρτησης και αντικοινωνικότητας (όπως χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών ή αλκοόλ)

-Προσφέρει συναισθηματική ισορροπία και αρμονία

-Ενώνει την οικογένεια και αποτελεί μια σταθερή βάση-αναφορά για τους έφηβους, προσφέροντας τους καταφύγιο και θαλπωρή κυρίως σε δύσκολες στιγμές

-Δίνει την ευκαιρία στους γονείς να μιλήσουν με τα παιδιά τους και να μάθουν περισσότερα για την καθημερινότητά τους, τους προβληματισμούς τους, τις ανησυχίες τους, τα ενδιαφέροντά τους, τους φίλους τους...

«Πρώτο Θέμα»

ΥΓ: Στην Ελλάδα μας παλιά μαζεύονταν όλη η οικογένεια μαζί και έτρωγε... Μετά θελήσαμε να διαλύσουμε την οικογένεια και βλέπουμε τ' αποτελέσματα μέχρι και σήμερα... Διαλυμένα σπίτια, παρατημένα παιδιά... Κατρακύλα η οποία έχει πάρει ιλιγγιώδη ταχύτητα και δυστυχώς δεν βλέπω να έχουμε την διάθεση να την σταματήσουμε μιας και ο εκμοντερνισμός μας «διδάσκει» οτιδήποτε άλλο εκτός από... **οικογένεια!!** Οι σωστές - δεμένες οικογένειες είναι η μελλοντική μας κοινωνία...

---

Ας απομακρύνουμε από το στόμα μας κοροϊδίες και βρισιές, και αισχρολογίες και κακολογίες, καθώς και την κακή συνήθεια των όρκων. | Αγ. Ίω. Χρυσόστομος

Πηγή: [xristianos.gr](http://xristianos.gr)