



**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΘΕΜΑ: Σύγχρονη Ελληνική Κουζίνα - Διατροφικές  
Συνήθειες των Νεοελλήνων**

**ΦΟΙΤΗΤΗΣ: Γκαϊνάς Δημήτριος**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Δημητροπούλου Βασιλική M.Sc**

**ΠΑΤΡΑ  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2009**

<b>Πρόλογος</b>	<b>1</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>2</b>
<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ</b>	<b>3</b>
<b>1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΑΟΥ ΜΑΣ</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Ομηρική Εποχή</b>	<b>3</b>
Ορεκτικά:	5
Σαλάτες:	6
Κύρια πιάτα:	6
Γλυκίσματα:	6
<b>1.2 Στα Βυζαντινά χρόνια</b>	<b>7</b>
<b>1.2.1 Στο φούρνο</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Όταν η υγιεινή διατροφή ήταν αναγκαστική</b>	<b>8</b>
<b>1.3.1 Και το απαραίτητο ιώδιο από τη θάλασσα</b>	<b>9</b>
<b>1.3.2 Το κρέας, είδος πολυτελείας</b>	<b>9</b>
<b>1.3.3 Επιδόρπια</b>	<b>9</b>
<b>1.3.4 Γάρος, μια σάλτσα με πολλές παραλλαγές</b>	<b>10</b>
<b>1.4 Ελληνική Παραδοσιακή Διατροφή</b>	<b>10</b>
<b>1.5 Ελληνική Κουζίνα, η πιο υγιεινή</b>	<b>13</b>
<b>2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Πρωτεΐνες</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Αμινοξέα</b>	<b>16</b>
<b>2.2.1 Κύκλος Πρωτεΐνης</b>	<b>17</b>
<b>2.3 Υδατάνθρακες</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Βιταμίνες</b>	<b>18</b>
<b>2.4.1 Αδιάλυτες Βιταμίνες</b>	<b>19</b>
<b>2.4.2 Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες</b>	<b>19</b>
<b>2.4.3 Λιποδιαλυτές Βιταμίνες</b>	<b>21</b>
<b>2.4.4 Τα Μυστικά Των Βιταμινών</b>	<b>30</b>
<b>2.4.5 Βιταμίνες Για Ομορφιά</b>	<b>30</b>
<b>2.4.6 Προέλευση</b>	<b>30</b>
<b>2.4.7 Πόσες Βιταμίνες Χρειαζόμαστε;</b>	<b>31</b>

2.4.8 Η Σημαντικότητα Των Βιταμινών	32
2.4.9 Οι Κυριότερες Αιτίες που Οδηγούν σε Έλλειψη Βιταμινών	32
2.4.10 Αντιοξειδωτικές Βιταμίνες.	34
2.5 Λίπη	36
2.6 Το Νερό	36
2.7 Ανόργανα Στοιχεία	37
3. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	38
3.1 Διατροφική συμπεριφορά	38
3.2 Υγιεινή διατροφή: μύθος ή πραγματικότητα;	38
3.3 Η πληρότητα στην καθημερινή μας διατροφή	40
3.4 Τα θρεπτικά συστατικά	42
3.5 Τι είναι η Μεσογειακή διατροφή;	46
3.6 Τι περιλαμβάνει η Μεσογειακή διατροφή	46
3.7 Οι βασικές αρχές που αποτελούν τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής	49
3.8 Διατροφικό Περιβάλλον Εξελίξεις του Ανθρώπου	61
3.9 Κοινωνικοπολιτιστικοί Παράγοντες και Διατροφή	64
3.10 Κρεατοφαγία Και Φυτοφαγία	65
4. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	68
4.1 Ιστορία Των Βιολογικών Προϊόντων	70
4.2 Πως Ξεκίνησαν τα Μεταλλαγμένα	72
4.3 Κυκλοφορία Μεταλλαγμένων Οργανισμών στην Αγορά	74
4.4 Μειονεκτήματα	75
4.5 Επιπτώσεις στην Υγεία	77
4.6 Ιστορία Των Βιολογικών Προϊόντων	80
5. Η ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	82
5.1 Τα υλικά	83
5.2 Οι τεχνικές	83
5.3 Οι τοπικές κουζίνες	83
5.4 Οι συνταγές	84
5.5 Οι πρωταγωνιστές	84

<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ ΈΡΕΥΝΕΣ</b>	<b>86</b>
<b>6.1 Πανελλαδικές Έρευνες για τη Διατροφή</b>	<b>86</b>
<b>6.2 Διατροφικές Συνήθειες των Ελλήνων</b>	<b>93</b>
<b>6. ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΕΡΕΥΝΑ</b>	<b>98</b>
<b>6.1 Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>	<b>98</b>
<b>7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b>	<b>110</b>
<b>7.1 Συχνά εμπόδια</b>	<b>110</b>
<b>7.2 Θετική σκέψη</b>	<b>110</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>112</b>
<b>ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</b>	<b>112</b>
<b>ΕΝΘΕΤΑ</b>	<b>113</b>

## Πρόλογος

Με την παρούσα εργασία θα προσπαθήσουμε να θίξουμε ένα πολύπλευρο και πολυδιάστατο θέμα που απασχολεί το σημερινό νεοέλληνα περισσότερο παρά ποτέ.

Οι διατροφικές συνήθειες των νεοελλήνων έχουν αλλάξει ριζικά τα τελευταία χρόνια. Η υγεία των ανθρώπων όπως είναι γνωστό από τν αρχαιότητα έχει άμεση σχέση με την ποιότητα και την ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνει ο άνθρωπος.

Ο Ιπποκράτης είχε πει το 400 π.Χ. ότι *το φαγητό πρέπει να είναι το φάρμακό σας και το φάρμακό σας πρέπει να είναι το φαγητό σας*. Αν ακολουθούσαμε τη συμβουλή του, πιθανόν σήμερα να μην είχαμε τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκύπτουν από τη διατροφή. Ξέρουμε ότι πολλές σοβαρές ασθένειες που συγκαταλέγονται μέσα στις κυριότερες αιτίες θανάτου έχουν άμεση σχέση με την κακή διατροφή! Οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ο διαβήτης συσχετίζονται άμεσα με το τι και πόσο τρώμε. Η παχυσαρκία έχει γίνει μια παγκόσμια μάστιγα που είναι πηγή πολλών κακών.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε για να βελτιώσουμε την κατάσταση; *Παν μέτρον άριστον*, είναι το κλειδί, θα μας έλεγε ο Ιπποκράτης. Μια ισορροπημένη διατροφή, με τις σωστές αναλογίες σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη, χωρίς βέβαια υπερβολές όσον αφορά τη ποσότητα, μπορούν να μας προσφέρουν πάρα πολλά στη διατήρηση της υγείας μας.

Στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας διενεργήθηκε αρχικά δευτερογενής ερευνά, προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε έρευνες που έχουν γίνει κατά καιρούς για διαφορετικούς λόγους από διαφορετικούς ερευνητές που αφορούν στις διατροφικές συνήθειες των νεοελλήνων.

Με τη μικρής έκτασης ερευνά που διεξαγάγαμε θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε τις συνήθειες των φοιτητών του ΤΕΙ και συγκεκριμένα του τμήματος τουριστικών επιχειρήσεων.

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Γίνεται αντιληπτό ότι στην πάροδο του χρόνου, παράλληλα με τις κοινωνικές και τεχνολογικές αλλαγές, μεταβάλλονται και οι διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου αλλά και οι επιδράσεις τους στην υγεία του.

Είναι αναγκαίο επομένως να γίνουν κατανοητά τα αίτια της σύγχρονης ανθυγιεινής διατροφής και να αναλυθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των ανθρώπων.

Εκτός από τις «ορέξεις» μας, τη διατροφή μας καθορίζει ο τρόπος ζωής μας. Κι ενώ δεν είναι συχνά εύκολο να αλλάξουμε την εργασία μας ή τον τρόπο που ζούμε, μπορούμε να προσαρμόσουμε τη δίαιτά μας στις ανάγκες της καθημερινής μας ρουτίνας.

Πολλοί από εμάς ανησυχούμε αρκετά όταν πρόκειται να καθίσουμε στο τραπέζι για το καθημερινό μας γεύμα. Αλλά τι είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε ότι έχουμε ήδη φάει αρκετά; Με ποιο τρόπο μπορούμε να ελέγξουμε τις ποσότητες τις τροφής που καταναλώνουμε;

Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή προσεγγίζει την ιδανική υγιεινή διατροφή. Ο κανόνας είναι ένας: παν μέτρον άριστον. Και για υγεία και για σωστές αναλογίες.

Οι στόχοι της παρούσας πτυχιακής εργασίας καταγράφονται παρακάτω:

1. Θα προσπαθήσουμε να καταγράψουμε τις διατροφικές συνήθειες των νεοελλήνων.
2. Να διερευνήσουμε τις γνώσεις των νεοελλήνων πάνω στις διατροφικές συνήθειες.
3. Να αναλύσουμε τη σημασία της υγιεινής διατροφής.
4. Να αναδείξουμε τα τρόφιμα και τις συνήθειες που συμβάλουν στην υγιεινή διατροφή και κατ' επέκταση στην υγεία των ανθρώπων και συγκεκριμένα των νεοελλήνων.

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### 1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΑΟΥ ΜΑΣ

Η αρχαία ελληνική κουζίνα αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο πολλών και διαφορετικών μελετών. Τα γραπτά κείμενα της αρχαιότητας περιγράφουν με εντυπωσιακές λεπτομέρειες τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα. Τα είδη και σχήματα των δοχείων, σκευών και μαγειρικών εργαλείων που φέρνουν έρχονται στο φως από τις αρχαιολογικές ανασκαφές μαρτυρούν μια ιδιαίτερα προηγμένη και υγιεινή κουζίνα (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

#### 1.1 Ομηρική Εποχή

Την εποχή που πιθανολογείται ότι γράφτηκαν τα ομηρικά έπη, δεν υπήρχε η έννοια της μαγειρικής σαν ολοκληρωμένη τέχνη και αυτό φαίνεται στο ότι ο Όμηρος δεν την αναφέρει σαν λέξη σε κανένα έργο του. Ιστορικά η μαγειρική σαν τέχνη όπως την γνωρίζουμε σήμερα (δηλαδή την ανάμειξη διαφόρων υλικών για την παρασκευή ποικίλων φαγητών) άρχισε να εμφανίζεται λίγο πριν τον 5ο αιώνα π.Χ .

Τα πρώτα παρασκευάσματα ονομάζονταν «μίξεις» ή «μίγματα» εξού και η λέξη «μάγειρας», ή «μαγεύς» όπως λεγόταν τότε και από εκεί έχει τις ρίζες της και η λέξη «μαγειρική».

Ωστόσο από την Οδύσσεια συλλέγουμε στοιχεία για τις γαστρονομικές προτιμήσεις των Ελλήνων της εποχής του 8 πΧ αι. Όσο και αν φαίνεται περίεργο οι Έλληνες της Ομηρικής Εποχής στήριζαν τη διατροφή τους κυρίως στο κρέας: ωμά εντόσθια, δαμάλια, κοπαδίσια αρνιά, κατσίκια, μοσχάρια κυρίως μηρούς, γίδες όλο πάχος, ενώ από τα βόδια προτιμούσαν τα παχιά ψημένα πάκια. Τα κρέατα τα έτρωγαν ψητά στη θράκα. Ψωμιά έφτιαχναν από σιτάρι και κριθάρι και μάλιστα συνήθιζαν να έχουν ποικιλία ψωμιών τα οποία ήταν σαν τις σημερινές πίτες. Καλλιεργούσαν επίσης βίκο, τριφύλλι και κάπαρη. Είχαν ανεπτυγμένη τυροκομία, έπιναν γάλα, έφτιαχναν τυρόγαλο και τυριά. Το κρασί ήταν απαραίτητο συνοδευτικό των γευμάτων.

Στην Οδύσσεια γίνεται αναφορά για: ξανθό κρασί, κόκκινο νεχτάρι, μαύρο κρασί και μαύρο γλυκόπιτο κρασί. Το κρασί τους το έπιναν νερωμένο και πριν το βάλουν στο στόμα έσταζαν μερικές σταγόνες στο δάπεδο προσφορά στους θεούς. Υπήρχε βέβαια και το ελαιόλαδο, αλλά τότε είχε κυρίως άλλη χρήση... άλειφαν με αυτό τα κορμιά τους μετά το μπάνιο! Τα φρούτα περιλαμβάνονταν στην καθημερινή τους διατροφή. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Ένα χαρακτηριστικό απόσπασμα από την Οδύσσεια μας δίνει ενδιαφέρουσες πληροφορίες: «Εδώ φυτρώνουν φουντωμένα ψηλά δέντρα: αχλαδιές, ροδιές, μηλιές με τον λαμπρό καρπό, συκίες γλυκές κι ελιές με φουντωμένο φύλλωμα.

-Ξένε, στ' αλήθεια θα' θελες αν σ' έπαιρνα, να μου δουλεύεις στα ξώμερα, στις άκρες να μαζεύεις αγκάθια για φράχτες ή να φυτεύεις δέντρα; Κι εγώ θα σου εξασφάλιζα ψωμί για όλο το χρόνο (.....) (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Όλες οι ιστορικές πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί, μιλάνε για λαμπρούς και αξιόλογους μάγειρες στην Αρχαία Ελλάδα που μπορεί να μην είναι τόσο γνωστοί, αλλά το έργο τους δεν μπορεί να ξεχαστεί ή να αμφισβητηθεί από κανέναν. Αυτό φαίνεται και μέσα από το ευρέως γνωστό βιβλίο « Δειπνοσοφιστές», όπου ο Αθήναιος αναφέρει διάσημους μάγειρες της εποχής, όπως ο Χαριάδης, ο Θίμβρων, ο Άγις, ο Νηρεύς και ο Σωτηρίδης. Για αυτούς και όσους δεν αναφέρθηκαν, ο βασιλιάς Νικομίδης είπε το απόφθεγμα: «Ουδέν μάγειρος του ποιητού διαφέρει, νους γαρ εστίν εκατέρω τούτων τέχνη» που σημαίνει ότι σε τίποτα δεν διαφέρει ένας μάγειρας από έναν ποιητή, γιατί ο νους του καθενός είναι πάνω στη δική του τέχνη. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Επίσης στους «Δειπνοσοφιστές» μπορεί να βρει κανείς και τις συνταγές των φαγητών εκείνης της εποχής αλλά και τα σκεύη των «συμποσίων». Ο Αθήναιος, ο συγγραφέας των Δειπνοσοφιστών, που έζησε τον 3ο μ.Χ. αιώνα, περιγράφει ένα δείπνο που έδωσε ο εύπορος Κάρανος επ' ευκαιρία των γάμων του: « Στην αρχή, λέει, προσφέρθηκε σε κάθε συνδαιτυμόνα από ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα. Μετά, άρχισαν να έρχονται οι ασημένιοι και χάλκινοι δίσκοι με τα εδέσματα: Κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατσικάκια, λαγοί, περιστέρια, τρυγόνια και πέρδικες. Ακολούθησε ένα διάλειμμα για να παίξουν οι μουσικοί και οι αυλητρίδες. Δεύτερο μέρος με ψητό γουρουνόπουλο ξαπλωμένο ανάσκελα πάνω σε ασημένιο δίσκο. Την κοιλιά του την είχαν γεμίσει με ψητές τσίχλες και συκοφάγους,



στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αβγών...» (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Όλες οι ιστορικές πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί, μιλάνε για λαμπρούς και αξιόλογους μάγειρες στην Αρχαία Ελλάδα που μπορεί να μην είναι τόσο γνωστοί, αλλά το έργο τους δεν μπορεί να ξεχαστεί ή να αμφισβητηθεί από κανέναν. Αυτό φαίνεται και μέσα από το ευρέως γνωστό βιβλίο « Δειπνοσοφιστές», όπου ο Αθήναιος αναφέρει διάσημους μάγειρες της εποχής, όπως ο Χαριάδης, ο Θίμβρων, ο Άγις, ο Νηρεύς και ο Σωτηρίδης.

Επίσης στους «Δειπνοσοφιστές» μπορεί να βρει κανείς και τις συνταγές των φαγητών εκείνης της εποχής αλλά και τα σκεύη των «συμποσίων».

Από μελέτες διαφόρων πηγών γνωρίζουμε σήμερα ότι οι αρχαίοι μας πρόγονοι, ειδικότερα οι Μακεδόνες και οι Θεσσαλοί ...έτρωγαν καλά! Οι Μυκηναίοι, από τον 15ο και 14ο αιώνα π.Χ., είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις "σίτος" και "κριθή". Επίσης, έτρωγαν πολλά σύκα, μέλι και τυριά. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν τρόπους παρασκευής φαγητών, από τον 5ο αιώνα π.Χ. Από τα κείμενα που έχουν διασωθεί ως τις μέρες μας, γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι μας δημιούργησαν το πρώτο γαστρονομικό αρχείο του κόσμου. Και, μάλιστα, είχαν ακόμα και γλυκόμενες γεύσεις, τις οποίες αγνοούσαμε μέχρι που μας ήρθαν από την ...Κίνα! ([http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancientgreek\\_tastes.htm](http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancientgreek_tastes.htm)).

Μπορεί οι αρχαίοι να μην ήξεραν το ρύζι, τη ζάχαρη, το καλαμπόκι, την πατάτα, τη ντομάτα και το λεμόνι, αλλά χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη ποικιλία από καρυκεύματα για το κυνήγι, πολλά κρεμμύδια, αγουρέλαιο αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, έφτιαχναν γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι και μελωμένο κρασί! (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Ο Θεόφραστος αναφέρει 5 ποικιλίες ραπανιών, διευκρινίζοντας ότι εκείνο της Βοιωτίας ήταν το πιο γλυκό. Γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι έτρωγαν τα ραπανάκια μαζί με το ψωμί για πρωινό! Από τον Πλάτωνα, τον Ησίοδο, τον Πλούταρχο και άλλους συγγραφείς, έχουμε αρκετές περιγραφές για τα δείπνα των αρχαίων. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Παραθέτουμε μερικά μενού που μας έρχονται από εκείνα τα χρόνια:

**Ορεκτικά:**

Ρεβίθια με παντζάρια και σκόρδο

Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί

### **Σαλάτες:**

Θαλασσαιά

Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και

καλαμάρια

Κυκλωπαία

Ρόκα με κατσικίσιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

Πρασσαία

Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς,

σταφίδες και ρόδια

### **Κύρια πιάτα:**

Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι & σκορδαλιά

ρεβιθιών

Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευόμενες

με αγκινάρες και πουρέ αρακά.

Γαρίδες με Ξύδι και μέλι συνοδευόμενες με κολοκύθια και κουνουπίδι

### **Γλυκίσματα:**

Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φιστίκια με μέλι αττικό-με ή χωρίς γιαούρτι).

Κόκορα - ξερά σύκα με καρύδια και μέλι.

Κομματάκια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.

(<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Ο Αριστοφάνης στην Ειρήνη μας δίνει ένα πολύ όμορφο κείμενο που περιγράφει ένα ζεστό, σπιτικό γεύμα:

« Τι όμορφα που είναι σαν βρέχει κι έχει τελειώσει πια η σπορά... Έρχεται ένας γείτονας και λέει:

—Κωμαρχίδη, για πες, τι να κάνουμε με τέτοιον καιρό;

—Να σου πω, θέλω να το τσουξω λιγάκι, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά... Ε, γυναίκα, ζέστανε μας τρία πιάτα φασολάκια, και βάλε μέσα και λίγο σιτάρι... βγάλε μας και κάμποσα σύκα. Και κάποιος ας πάει να φωνάξει απ' το χωράφι το Μανή, το δούλο. Με τέτοιο καιρό είναι αδύνατο σήμερα να γίνει βλαστολόγημα και σκάλισμα.

Το χωράφι είναι γεμάτο λάσπες. Κι απ' το σπίτι μου πες να φέρουν την τσίχλα και τους δυο σπίνους-έχει ακόμα γάλα και τέσσερα κομμάτια από ένα λαγό... αν δεν άρπαξε κανένα αποβραδής το παλιόγατο. Άκουα μέσα κει χαρχαλέματα και πηδηχτά. Απ' αυτά, παιδί, φέρε μας τα τρία, το άλλο δώσ' το στο γέρο μου. Ζήτησε κι απ' τον Αισχινάδη να σου δώσει μυρτιές, αλλά κοίτα να χουνε πάνω καρπό... Κι όπως πας στο δρόμο —είναι πέρασμα σου— φώναξε και το Χαρινάδη, να 'ρθει κι αυτός να πει μαζί μας, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά και τα σπαρτά πάνε καλά...» (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Ο Πλούταρχος στον Λυκούργο, μας αναφέρει τα περίφημα σπαρτιατικά συσσίτια: Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελούνταν από το μέλανα ζωμό (που δεν ξέρουμε από τι ακριβώς τον έφτιαχναν), βραστό χοιρινό, κρασί, πίτα γλυκιά και ψωμί από βρώμη.

Ο Διονύσιος, ο τύραννος των Συρακουσών, αγόρασε ένα μάγειρα από τη Σπάρτη και του έδωσε εντολή να του παρασκευάσει το μέλανα ζωμό, που τόσο αγαπούσαν οι Σπαρτιάτες. Όμως, δεν κατάφερε να καταπιεί ούτε την πρώτη κουταλιά και την έφτυσε. Τότε ο μάγειρας του είπε: «Για να δοκιμάσεις αυτό το φαγητό, πρέπει πρώτα να κάνεις σπαρτιατική γυμναστική και να κολυμπήσεις στον Ευρώτα» ([http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient\\_greek\\_tastes.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient_greek_tastes.html)).

Η αρχαία ελληνική διατροφή, αποτελεί σήμερα τη βάση πάνω στην οποία "οργανώνεται" κάθε υγιεινή δίαιτα στις περισσότερες περιοχές του κόσμου.

## 1.2 Στα Βυζαντινά χρόνια

Η μαγειρική τέχνη θα χαθεί για αρκετό καιρό και ξαναβρίσκει τον δρόμο της, μετά τον διαχωρισμό της Ρώμης, στην Βυζαντινή Αυτοκρατορία μέχρι την Άλωση της Κωνσταντινούπολης το 1453 μ.Χ.

Οι γραπτές πηγές δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών. Βασική επιδίωξη ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού και γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέθρεψε κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά). Βέβαια αυτό ήταν δύσκολο να ισχύει στις μεγάλες πόλεις και ιδιαίτερα στην Κωνσταντινούπολη, που την περίοδο της ακμής της έφτανε τους 500.000 κατοίκους. Για αυτές τις περιπτώσεις επενέβαινε η κρατική μέριμνα, κυρίως μέσω του έπαρχου της πόλης (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Τα κύρια γεύματα των Βυζαντινών ήταν το πρόγ(ε)υμα ή πρόφαγον, το άριστον ή μεσημβρινόν (γεύμα), καθώς και ο δείπνος. Έτρωγαν χρησιμοποιώντας κυρίως τα χέρια, αφού το πηρούνι ήταν άγνωστο μέχρι το 10ο αιώνα και η χρήση του σπάνια στους επόμενους αιώνες. Χρησιμοποιούσαν επίσης κοχλιάρια ή κουτάλια και μαχαίρια. Πριν και μετά το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας το χέρνιβ(ι)ον (πήλινο ή μεταλλικό αγγείο). (<http://11dimkaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

### **1.2.1 Στο φούρνο**

Τα κυριότερα είδη διατροφής ήταν το ψωμί, το λάδι, οι ελιές και το τυρί. Η ποιότητα του ψωμιού παρουσίαζε ποικιλία και ήταν ανάλογη με τις οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή. Έτσι καλύτερος και ακριβότερος άρτος ήταν ο καθαρός άρτος ή ο σεμίδαλις. Φτιαγμένος από καθαρό ψιλοκοσκινισμένο σιτάρι ή από σμιγδάλι, τον απολάμβαναν οι πλουσιότερες ομάδες του πληθυσμού. Οι υπόλοιποι αρκούσαν σε έναν υποδεέστερο τύπο ψωμιού, το μεσοκάθαρον ή της μέσης ή ακόμη και στους ρυπαρούς ή κυβαρούς άρτους, ζυμωμένους από άλλα, χαμηλής ποιότητας δημητριακά, και συνυφασμένους με τη φτώχεια. Ένδειξη απόλυτης φτώχειας ήταν η κατανάλωση ψωμιού από πίτουρα (πιτεράτον). Αντίστοιχες διακυμάνσεις στην ποιότητα υπάρχουν και στα είδη τυριού, το αγαπημένο προσφάγι(ο)ν των Βυζαντινών.

Εκλεκτά τυριά θεωρούνταν το βλάχικο και το κρητικό. Γνωστά επίσης ήταν το ανθότυρο (απότυρον) και η μυζήθρα, ενώ το κακής ποιότητας τυρί το ονόμαζαν ασβεοτότυρον. (<http://11dimkaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

### **1.3 Όταν η υγιεινή διατροφή ήταν αναγκαστική**

Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια. Με δεδομένες δε τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προβλέπει η Εκκλησία, και τις οποίες φαίνεται ότι τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα από το σύνολο του πληθυσμού. Δεν είναι πάντα εύκολο να ταυτίσουμε τα διάφορα είδη λαχανικών που αναφέρουν οι πηγές.

Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα λάχανα, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα τεύτλα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, το καρότο, ο αρακάς, η ρόκα. Άγνωστες φυσικά ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες, που έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα. Από τα όσπρια συναντάμε τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα λούπινα.

### **1.3.1 Και το απαραίτητο ιώδιο από τη θάλασσα**

Τη διατροφή των Βυζαντινών συμπλήρωναν, κυρίως στις παραθαλάσσιες και παραποτάμιες περιοχές, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Βέβαια, στις μεγάλες πόλεις και γενικότερα όπου δεν υπήρχε άμεση δυνατότητα αλιείας, τα μεγάλα και ακριβά ψάρια (κεφάλια, συναγρίδες, μπαρμπούνια, λαβράκια, λυθρίνια, καλκάνια) ήταν προνόμιο των λίγων, ενώ οι υπόλοιποι περιορίζονταν στα μικρά ψάρια (σαρδέλες, παλαμίδες, σκουμπριά, τσίρους) και κυρίως στα παστά (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

### **1.3.2 Το κρέας, είδος πολυτελείας**

Η ίδια διάκριση ισχύει και για την κατανάλωση του κρέατος. Τα ζώα της οικογένειας εκτρέφονταν κυρίως για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Η κατανάλωση κρέατος, ακόμη και του παστού, ήταν μια σπάνια πολυτέλεια για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Αντίθετα, στα τραπέζια των πλουσίων έβρισκαν συχνότερα τη θέση τους αρνιά, κατσίκια, κότες, πουλερικά, καθώς και κυνήγια. Σε ιδιαίτερη εκτίμηση είχαν τα χοιρινά κρέατα. Τα εντόσθια θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, κατασκεύαζαν όμως με αυτά φαγητά που θυμίζουν το σημερινό κοκορέτσι (πλεκτήν) και τη γαρδούμπα (γαρδούμιον).

### **1.3.3 Επιδόρπια**

Βασικό συμπλήρωμα της διατροφής ήταν τα φρούτα (μήλα, αχλάδια, σύκα ξερά και φρέσκα, κεράσια, σταφύλια, πεπόνια κ.ά.), καθώς και οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια). Τέλος, ως επιδόρπια (επίδειπνα ή δούλκια) είχαν διάφορα γλυκίσματα. Κύριο γλυκαντικό μέσο ήταν το μέλι. Γνωστά γλυκίσματα της εποχής είναι ο σησαμούς (παστέλι), η μουστόπιτα (μουσταλευριά), το κυδωνάτον (κυδωνόπαστο), διάφορα γλυκά κουταλιού, καθώς και είδος τηγανίτας (το λάγανον ή λαλλάγγι). Ένα γλύκισμα (κοπτοπλακούς) με φύλλα ζύμης, αμύγδαλα, καρύδια και μέλι μοιάζει να είναι ο πρόγονος του μπακλαβά.

### **1.3.4 Γάρος, μια σάλτσα με πολλές παραλλαγές**

Κύρια μέσα παρασκευής των φαγητών ήταν το ελαιόλαδο και τα ζωικά λίπη. Χρησιμοποιούσαν δε όλους τους γνωστούς σήμερα τρόπους μαγειρικής (ψήσιμο, βράσιμο, τηγάνισμα, αλεσμένα με μορφή πουρέ κ.λπ.). Για να προσδώσουν γεύση στο φαγητό πρόσθεταν διάφορα αρτύματα (ηδύσματα), όπως σάλτσες (που σερβίρονταν και σε ειδικά σκεύη, τα σαλτσάρια), αρωματικά φυτά (άνηθο, μαραθο, δενδρολίβανο, ρίγανη, κάπαρη) ακόμη και μπαχαρικά. Η πιο διαδεδομένη σάλτσα που χρησιμοποιούσαν στη βυζαντινή κουζίνα ήταν το γάρον ή ο γάρος. Γνωστό από την αρχαιότητα, το γάρον φτιαχνόταν από εντόστια ψαριών και μικρά ψάρια, τα οποία αφού αλάτιζαν και πιθανώς ανακάτευαν με κρασί, τα άφηναν στον ήλιο για δύο έως τρεις μήνες ή τα έβραζαν για αρκετές ώρες. Το υγρό αυτό χρησιμοποιούσαν σε διάφορες παραλλαγές (ανακατεμένο με νερό, κρασί, λάδι ή ξύδι) για να αρτύσουν όλων των ειδών τα φαγητά, λαχανικά, κρέατα, ψάρια. Τα μπαχαρικά (πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλο, κάρδαμο) εισάγονταν από την Ανατολή και φυσικά η τιμή τους ήταν απαγορευτική για το συνηθισμένο βυζαντινό τραπέζι. Αν και πολλά από τα βυζαντινά φαγητά μοιάζουν να είναι πολύ κοντά στις νεοελληνικές γευστικές συνήθειες, όπως τα σκορδάτα και τα κρασάτα κρέατα, ορισμένοι συνδυασμοί γεύσεων της βυζαντινής μαγειρικής σήμερα θα φαίνονταν τουλάχιστον περίεργοι. Είναι γνωστή η συνταγή του κατσικιού που γεμιστό με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια και περιχυμένο με γάρον, έστειλε ως εκλεκτό δώρο ο Νικηφόρος Φωκάς στον Λιουτπράνδο της Κρεμόνας και το οποίο δεν εκτίμησε καθόλου ο πικρόχολος αυτός άνθρωπος από την «καθυστερημένη» Δύση. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

### **1.4 Ελληνική Παραδοσιακή Διατροφή**

Καθημερινά συνειδητοποιούμε πως η διατροφή μας αλλάζει, δυστυχώς εις βάρος της υγείας μας, καθώς φεύγουμε από παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς που μας επιβάλλει η σύγχρονη εποχή με το γρήγορο και έτοιμο φαγητό από βιομηχανοποιημένα τρόφιμα. Συνέπεια αυτής της διατροφής του νεοέλληνα είναι η παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση. Οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο μετά από μελέτες και έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία προστατεύει την υγεία μας. Τα κύρια στοιχεία της παραδοσιακής

διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου δεσπόζουν τα όσπρια, τα δημητριακά, τα άγρια χόρτα, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα συνιστάται μικρή κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και περιορισμένη ποσότητα γαλακτοκομικών. Επειδή σύμφωνα με τον Αριστοτέλη κάθε υπερβολή όπως και κάθε στέρηση είναι αιτία νόσου, η διατροφή μας πρέπει να είναι ισορροπημένη και καλοζυγισμένη. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Γι' αυτό, η συζήτηση με τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή μας, όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι θείες και οι θείοι, μπορεί να είναι χρήσιμη. Οι περισσότεροι έζησαν σε εποχές που δεν είχαμε γεννηθεί και -επομένως- μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτούς.

Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες, από τόπο σε τόπο, από νοικοκυριό σε νοικοκυριό και από εστιατόριο σε εστιατόριο, συνετέλεσε ώστε να δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Σε αυτό το γενικό μοντέλο της Ελληνικής Παραδοσιακής Κουζίνας, οι κάτοικοι των ελληνικών επαρχιών, έβαλαν το δικό τους μεράκι, τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και στη βάση των τοπικών τους προϊόντων δημιούργησαν Τοπικές Παραδοσιακές Κουζίνες.

Όπως είναι κατανοητό, στη διαμόρφωση της τοπικής κουζίνας ρόλο παίζουν οι τοπικές συνθήκες, όπως ο φυσικός πλούτος της κάθε περιοχής, το κλίμα της αλλά και οι επιρροές που δέχτηκε η κάθε περιοχή από άλλους λαούς και άλλες παραδόσεις. Η ελληνική κουζίνα έχει επηρεαστεί από την τουρκική, και αυτό φαίνεται σήμερα σε πιάτα ορεκτικών όπως το τζατζίκι, το ιμάμ μπαϊλντί, το σουβλάκι και ο μουσακάς, αλλά και από την ενετική, ιδιαίτερα στις περιοχές των νησιών του Ιονίου όπου οι Ενετοί ως κατακτητές έζησαν για πολλά χρόνια μεταδίδοντας στους κατοίκους των Ιονίων νησιών την αγάπη για τα ζυμαρικά και τις διάφορες πίτες. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Κορυφαίο δείγμα της ελληνικής κουζίνας σήμερα είναι η γνωστή χωριάτικη ή ελληνική σαλάτα, που αποτελείται από αγγούρι, τομάτες, κρεμμύδια, φέτα τυρί, ελιές και ρίγανη, όλα διανθισμένα με το περίφημο ελληνικό λάδι. Το ελαιόλαδο με την υψηλή διαθρεπτική του αξία αποτελεί τη βάση της ελληνικής μαγειρικής.

Χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα λαχταριστό σύνολο. Οι μεζέδες (μικρά πιατάκια με διαφορετικά εδέσματα) είναι πολλοί και αραδιασμένοι όλοι μαζί στο τραπέζι μοιάζουν με ένα πολύχρωμο πίνακα. Τα υπέροχα λαχανικά και χόρτα, τα όσπρια με χαρακτηριστικά τα κουκιά και τη φάβα, τα φρεσκότατα και με μοναδική γεύση ψάρια και θαλασσινά των ελληνικών θαλασσών, τα ζουμερά φρούτα, το καλής ποιότητας κρέας, τα τυριά, το δροσερό ελληνικό γιαούρτι και το πυκνό και αρωματικό μέλι θυμαριού ή ανθέων, όλα προϊόντα της ελληνικής γης αφθονούν στη χώρα με το ήπιο μεσογειακό κλίμα και την καλή ποιότητα εδάφους. Στο ελληνικό τραπέζι το φαγητό συνοδεύεται και με εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό ψωμί (χωριάτικο με προζύμι). Στα παλαιότερα χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα σε κάποιες επαρχίες της χώρας το ζύμωμα του ψωμιού, διαδικασία ιερή, γινόταν με προγραμματισμό μια φορά την εβδομάδα και απαιτούσε ιδιαίτερη σοβαρότητα και σεβασμό. Σε πολλά ελληνικά χωριά το ψωμί ψήνεται ακόμη σε φούρνους χτιστούς που τους ανάβουν με ξύλα και όπου εκτός από ψωμί φτιάχνουν και κουλούρες, τυρόπιτες, λαδοκούλουρα και μικρές πίτες με μέλι και κανελογαρίφαλο. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Πρωταγωνιστής στο ελληνικό τραπέζι ήταν από την αρχαιότητα και συνεχίζει να είναι το ιερό υγρό του θεού Διονύσου, το κρασί. Με αμπέλια να καλλιεργούνται σε όλες τις γωνιές της Ελλάδας, τα ελληνικά κρασιά θεωρούνται από τα καλύτερα παγκοσμίως. Όσο για γλυκά, το κλασικό γλυκό που προσφέρεται στα χωριά και τις πόλεις είναι το πατροπαράδοτο ελληνικό γλυκό του κουταλιού. Πρόκειται για διατηρημένα σε ζάχαρη φρούτα της κάθε εποχής τα οποία πρέπει να είναι άριστης ποιότητας (κυδώνι, σύκο, πορτοκάλι, κάστανο, βερίκοκο, κεράσι). Παραδοσιακά είναι επίσης και τα σιροπιαστά γλυκίσματα με βάση κυρίως τους ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, φυστίκια), το σπιτικό φύλλο, τα διάφορα ξερά φρούτα και τέλος το μέλι που δίνει στα γλυκά αυτά χαρακτηριστικό άρωμα αλλά και υψηλή διαθρεπτική αξία. Γνωστά γλυκά είναι το γαλατομπούρεκο, ο μπακλαβάς, το κανταΐφι, τα μελομακάρονα, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, το ραβανί, το σάμαλι. Το φαγητό συνοδεύει πολλές δραστηριότητες και καταστάσεις. Μερικές φορές σερβίρονται ειδικά φαγητά στις γιορτές, στους γάμους ή τις Κυριακές. Για παράδειγμα, τα Χριστούγεννα τρώμε συνήθως γαλοπούλα, την Πρωτοχρονιά φτιάχνουμε βασιλόπιτα, το Πάσχα σουβλίζουμε το αρνί και τρώμε κόκκινα αυγά, ενώ στα γενέθλια και στους γάμους κόβουμε τούρτα. Κάποιες μέρες το χρόνο νηστεύουμε



και δεν τρώμε κρέας, τυρί, αυγά ή και λάδι. Οι νηστείες που συνιστά η Ορθόδοξη Εκκλησία φαίνεται ότι αποτελούν έναν άριστο οδηγό καλής διατροφής που προάγει την υγεία, προλαμβάνει χρόνια νοσήματα και επιβραδύνει τη γήρανση του οργανισμού. Αυτό επιβεβαιώνεται με ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν ότι η ανάπτυξη επιτυγχάνεται με φυτική πρωτεΐνη εξίσου καλά, όπως και με ζωική, αρκεί να χρησιμοποιούνται ποικίλες πηγές φυτικής πρωτεΐνης (όσπρια, δημητριακά, ψωμί, καλαμπόκι, ρύζι). Επομένως, η περιοδική αυτή φυτοφαγία της εκκλησίας έχει άριστα αποτελέσματα στην προαγωγή της υγείας. Ιδιαίτερα μεγάλη σημασία έχει ότι η εκκλησία συνιστά θαλασσινά στις νηστείες τα οποία, περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, πολύ χρήσιμα για την προαγωγή της υγείας. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

### **1.5 Ελληνική Κουζίνα, η πιο υγιεινή**

Εδώ και αρκετές δεκαετίες γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Διατροφή και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες διατροφικές συνήθειες. Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard, και ο Οργανισμός Υγείας Oldways παρουσίασαν την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας, αποδεικνύοντας και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία. Η πλειοψηφία των ιατρικών και διαιτολογικών ερευνών που έχουν γίνει σε παγκόσμια κλίμακα φέρουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Οι κάτοικοι της Κρήτης διαπιστώθηκε ότι έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους. Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής; Η απάντηση είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή καθημερινά τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια. Το σημαντικότερο διατροφικό στοιχείο όμως είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί όπως είπαμε τη βασική πηγή λίπους. Η Κρήτη με το μεσογειακό της κλίμα και τη καλή σύσταση του εδάφους της επιτρέπει στο ελαιόδεντρο όχι μόνο να φύεται

παντού, τόσο σε πεδινές όσο και σε ορεινές περιοχές, αλλά και να αποδίδεται στην υψηλότερη ποιότητά του, με χαμηλή οξύτητα και υπέροχο άρωμα. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το γεγονός ότι είναι και οι μεγαλύτεροι καταναλωτές ελαιόλαδου παγκοσμίως. Το ελληνικό λάδι (ελαιόλαδο) αποτελεί γενικότερα βάση της ελληνικής διατροφής, και χρησιμοποιείται στα περισσότερα πιάτα εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Εξάλλου αυτό φαίνεται και από τη θέση που έχει το λάδι στη θρησκεία μας. (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>).

Αυτό που κάνει την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα να ξεχωρίζει από τις άλλες είναι ο συνδυασμός των εξής παραγόντων: τα μοναδικά συστατικά, η ελληνική φιλοσοφία πάνω σε διατροφικά θέματα και στην ιδέα του να μοιράζεται κανείς τα γεύματα με άλλους, καθώς και η ίδια η χώρα και η όλη ατμόσφαιρα.

Τα βασικά συστατικά. Η ελληνική κουζίνα έχει τέσσερα μυστικά: τα καλά φρέσκα συστατικά, τη σωστή χρήση των μυρωδικών (βοτάνων) και των μπαχαρικών, το διάσημο ελληνικό ελαιόλαδο και την απλότητά της. Το ελληνικό ελαιόλαδο αξίζει μία ξεχωριστή μνεία. Συνοδεύει σχεδόν όλα τα ελληνικά πιάτα, στα περισσότερα χρησιμοποιείται σε αφθονία, είναι άριστης ποιότητας και πολύ καλό για την υγεία. Επιπλέον, είναι γνωστό πως χάρη στο ήπιο ελληνικό κλίμα δεν συνηθίζεται η τεχνητή καλλιέργεια των λαχανικών. Κατά συνέπεια, τα περισσότερα λαχανικά καλλιεργούνται με φυσικό τρόπο κι έτσι διατηρούν όλο το άρωμα και τη γεύση τους. Θα μείνετε ευχαριστημένοι από τη γεύση της ελληνικής ντομάτας, του λάχανου, του καρότου, του κρεμμυδιού, του μαϊντανού και του σκόρδου. Παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχνάτε την πλούσια γεύση και το άρωμα των φρέσκων ελληνικών φρούτων, όπως τα σταφύλια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, τα κεράσια, το πεπόνι, το καρπούζι κ.α. Όσο για τα μυρωδικά (βότανα), τα οποία σχεδόν όλοι οι Έλληνες μαζεύουν από τα βουνά και την εξοχή τους, φημίζονται για τη γεύση, το άρωμα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Καθώς γευόμαστε κάποιο από τα πολλά διαφορετικά πιάτα, το μεθυστικό άρωμα της ρίγανης, του θυμαριού, του δυόσμου ή του δενδρολίβανου θα σας σαγηνεύσει. Δεν ξεχνάμε να δοκιμάσουμε επίσης όλα τα ελληνικά τυριά και κυρίως τη φέτα. Δεδομένου ότι τα πρόβατα και οι κατσίκες είναι ελευθέρως βοσκής και οι βοσκότοποι είναι ιδιαίτερα χλοεροί, τα κρέατα έχουν μοναδική γεύση, που δεν θα συναντήσουμε πουθενά αλλού. Τα θαλασσινά της Μεσογείου είναι πολύ πιο νόστιμα από αυτά των ωκεανών. Το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος είναι πεντακάθαρας

θάλασσες, πλούσιες σε ψάρι. Το φρέσκο ψάρι που ψήνεται στα κάρβουνα θεωρείται πραγματική απόλαυση. ([www.servitoros.gr](http://www.servitoros.gr))

*Η ελληνική φιλοσοφία.* Η στιγμή της ημέρας που οι Έλληνες μαζεύονται γύρω από το τραπέζι για να απολαύσουν ένα γεύμα ή διάφορα ορεκτικά (μεζέδες) με ούζο, είναι μία στιγμή που όλοι οι κάτοικοι αυτής της χώρας τηρούν με ευλάβεια. Το να μοιραστούν οι Έλληνες ένα γεύμα με φίλους, στο σπίτι, στο εστιατόριο ή σε μια ταβέρνα είναι μια βαθιά ριζωμένη κοινωνική συνήθεια. Η ελληνική λέξη «**συμπόσιο**», μία λέξη τόσο αρχαία όσο και η ίδια η χώρα, εάν μεταφραστεί κατά λέξη, σημαίνει «**πίνω μαζί με παρέα**». Η ατμόσφαιρα στα τυπικά ελληνικά εστιατόρια και τις ταβέρνες είναι πολύ χαλαρή, απλή, χωρίς επισημότητες. Η ετοιμασία του φαγητού, από την άλλη πλευρά, έχει τους δικούς της ιερούς κανόνες. Οι καλοί ερασιτέχνες μάγειροι χαίρουν μεγάλης εκτίμησης από τον κοινωνικό τους περίγυρο, ενώ καλή νοικοκυρά στην Ελλάδα σημαίνει, κυρίως, καλή μαγείρισσα. Και ένας καλός μάγειρας μπορεί να αφιερώσει μέρες ολόκληρες για να ετοιμάσει ένα γεύμα για τους φίλους του. ([www.servitoros.gr](http://www.servitoros.gr))

*Η γενική ατμόσφαιρα.* Δοκιμάζουμε ένα ποτήρι ούζο ή κρασί συνοδευόμενο από ψητό χταπόδι ή οποιοδήποτε άλλο ελληνικό πιάτο, ενώ καθόμαστε κάτω από τη σκιά ενός δέντρου σε μια μικρή ταβέρνα δίπλα στη θάλασσα, σε κάποιο από τα νησιά του Αιγαίου. Κατόπιν γυρνώντας σπίτι, προσπαθούμε να επαναλάβουμε αυτή την εμπειρία, ετοιμάζοντας το ίδιο πιάτο και σερβίροντας το ίδιο ποτό. Οπουδήποτε κι αν αποφασίσουμε να το επαναλάβουμε, σύντομα θα ανακαλύπτουμε ότι δεν πρόκειται για την ίδια γεύση. Δεν είναι ότι κάτι δεν πάει καλά με την ευαισθησία του ουρανίσκου μας ή τις μαγειρικές μας ικανότητες, αλλά ότι η ελληνική εμπειρία του φαγητού, κυρίως ο συνδυασμός του τι τρώμε και πού το τρώμε, δεν μπορεί να επαναληφθεί, να εξαχθεί ή να αντιγραφεί. Είναι απλά κάτι που μπορείς να βρεις, να γευτείς και να απολαύσεις μόνο στην Ελλάδα. ([www.servitoros.gr](http://www.servitoros.gr))

## **2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

«Ως τρόφιμο ορίζεται γενικά κάθε ουσία οργανική ή ανόργανη που κρίνεται απαραίτητη για τη διατροφή του ανθρώπου. Υπό την ευρύτερη έννοια τα τρόφιμα ίσως να ταυτίζονται με τις τροφές, νοούνται όμως οι θρεπτικές ύλες με θερμική αξία (όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρές ουσίες ), αλλά και ακόμα όσες δεν έχουν θερμική αξία που όμως κρίνονται απαραίτητες για την ανάπτυξη και την επιβίωση του ανθρώπου, όπως οι βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα και πολύ περισσότερο το οξυγόνο της ατμόσφαιρας και το νερό». (Γιαννιτσοπούλου,Κ,2008).

### **2.1 Πρωτεΐνες**

«Οι πρωτεΐνες αποτελούν βασικό δομικό συστατικό όλων των ιστών του σώματος». (Αμερικάνου.Μ,2003). «Η λέξη πρωτεΐνη προέρχεται από την ελληνική λέξη «πρώτος», που σημαίνει το πρώτο στοιχείο. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητα στοιχεία για την ανάπτυξη και ανακατασκευή των ιστών, την καλή λειτουργία και δομή όλων των ζωντανών κυττάρων. Ορμόνες, όπως η ινσουλίνη, ελέγχουν τα επίπεδα σακχάρου αίματος, ένζυμα, όπως είναι οι αμυλάσεις, οι λιπάσες, οι πρωτεάσεις, είναι απαραίτητες για την πέψη των τροφίμων. Τα αντισώματα μας βοηθούν να καταπολεμήσουμε τις λοιμώξεις και οι πρωτεΐνες των μυών επιτρέπουν τη συστολή κ.λ.π.([http://www.eufic.org /page/el/nutrition/protein/](http://www.eufic.org/page/el/nutrition/protein/) ).

### **2.2 Αμινοξέα**

«Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα που είναι και οι δομικές μονάδες των πρωτεϊνών και είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους. Μία τυπική πρωτεΐνη μπορεί να περιέχει πάνω από 300 αμινοξέα. Κάθε πρωτεΐνη έχει το δικό της αριθμό και τη δική της αλληλουχία αμινοξέων. Η μορφή του μορίου είναι σημαντική, δεδομένου ότι συχνά καθορίζει τη λειτουργία της πρωτεΐνης. Υπάρχουν περίπου είκοσι διαφορετικά αμινοξέα που συναντάμε συνήθως σε φυτά και ζώα. Τα αμινοξέα μπορούν να ταξινομηθούν στα απαραίτητα (αναγκαία αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει κατά τη διάρκεια του μεταβολισμού ο οργανισμός και επομένως πρέπει να πάρει από τη

δίατά μας) και στα μη αναγκαία (επουσιώδη αμινοξέα που μπορεί να παράγει ενδογενώς ο οργανισμός από άλλες πρωτεΐνες). Οκτώ αμινοξέα (λευκίνη, ισολευκίνη, βαλίνη, θρεονίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, τρυπτοφάνη και λυσίνη) θεωρούνται απαραίτητα για τους ενήλικες και εννέα (τα προαναφερθέντα συν την ιστιδίνη) για τα παιδιά. Όταν μια πρωτεΐνη περιέχει τα απαραίτητα αμινοξέα στη σωστή αναλογία που απαιτείται για τους ανθρώπους, τότε λέμε ότι έχει υψηλή βιολογική αξία. Όταν ένα ή περισσότερα απαραίτητα αμινοξέα υπάρχουν σε πολύ μικρή ποσότητα, τότε λέμε ότι η πρωτεΐνη έχει χαμηλή βιολογική αξία. Το αμινοξύ που περιέχεται στη μικρότερη ποσότητα σε σχέση με τις ανάγκες μας ονομάζεται περιοριστικό αμινοξύ». (<http://www.eufic.org/article/el/nutrition/protein/artid/proteins/>).

### 2.2.1 Κύκλος Πρωτεΐνης

«Το σώμα μας συνθέτει και αποβάλλει πρωτεΐνες συνεχώς. Αφού φάμε, οι πρωτεΐνες διασπώνται στα αμινοξέα τους κατά την πέψη. Στη συνέχεια, τα αμινοξέα απορροφώνται και χρησιμοποιούνται για τη σύνθεση άλλων πρωτεϊνών στο σώμα. Η επαρκής πρωτεϊνική και ενεργειακή πρόσληψη σε καθημερινή βάση εξασφαλίζει τη συνέχεια του κύκλου». (<http://www.eufic.org/article/el/nutrition/protein /artid/proteins/>).

### 2.3 Υδατάνθρακες

«Οι υδατάνθρακες αποτελούν βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.» (Αμερικάνου.Μ,2003). «Οι υδατάνθρακες προσδίδουν γεύση, υφή και ποικιλία στη διατροφή μας και διακρίνονται σε απλούς και σύνθετους. Οι υδατάνθρακες, με τη μορφή σακχάρων, αμύλων, ολιγοσακχαριτών και πολυσακχαριτών, και φυτικών ινών, αποτελούν ένα από τα τρία κύρια μακροθρεπτικά συστατικά που τροφοδοτούν με ενέργεια τον ανθρώπινο οργανισμό. «Το άμυλο βρίσκεται σε φυτικά τρόφιμα, όπως στα δημητριακά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς, τις πατάτες ενώ το γλυκογόνο βρίσκεται αποθηκευμένο στο συκώτι και στους μύες του ανθρώπου και των ζώων.» (Αμερικάνου.Μ,2003).

Σύμφωνα με έρευνες «τουλάχιστον το 55% της καθημερινής πρόσληψης ενέργειας πρέπει να προέρχεται από διάφορες πηγές υδατανθράκων: δημητριακά,

σάκχαρα, φρούτα, λαχανικά και όσπρια.» (<http://www.eufic.org/page/el/nutrition/carbohydrates/>).

Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (FAO/WHO) δημοσίευσαν μια έκθεση που αφορούσε στους υδατάνθρακες στην ανθρώπινη διατροφή. Για πρώτη φορά σε διάστημα σχεδόν 20 ετών, εξετάζεται ο ρόλος όλων των τύπων υδατανθράκων στην υγεία και τις ασθένειες. Σήμερα κατανοούμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο οι υδατάνθρακες βελτιώνουν τη διατροφή και επηρεάζουν την υγεία, διότι γνωρίζουμε περισσότερα για την πέψη, την απορρόφηση και τον μεταβολισμό τους» (<http://www.eufic.org/page/elnutrition/carbohydrates/>).

## 2.4 Βιταμίνες

«Αποτελούν θρεπτικά συστατικά, που δεν προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, αλλά είναι απαραίτητα για: τη φυσιολογική λειτουργία, ανάπτυξη και διατήρηση των ιστών του σώματος και την απορρόφηση των υπόλοιπων θρεπτικών συστατικών» (Αμερικάνου.Μ,2003). Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που παρέχει μία ποικιλία ζωικών και φυτικών τροφών σε τακτική βάση μπορεί να εξασφαλίσει μία συνεχή και επαρκή παροχή βιταμινών και να προλάβει αβιταμινώσεις.

Οι βιταμίνες είναι βασικές οργανικές ουσίες που χρειάζονται σε μικρές ποσότητες στον ανθρώπινο οργανισμό για να γίνουν ειδικές μεταβολικές διεργασίες. Ονομάζονται και συμπληρωματικές θρεπτικές ουσίες επειδή δεν παρέχουν ενέργεια. Η παρατεταμένη ανεπαρκής πρόσληψη συγκεκριμένων βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές. (<http://www.eufic.org/page/el/nutrition/carbohydrates/>).

Οι βιταμίνες διακρίνονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Αυτές είναι οι υδατοδιαλυτές και λιποδιαλυτές βιταμίνες. Στις υδατοδιαλυτές ανήκουν αυτές που μπορούν να διαλύονται και να μεταφέρονται σε νερό. Αυτές είναι η βιταμίνη C και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (θειαμίνη, νιασίνη, πυριδοξίνη, παντοθενικό οξύ, φυλλικό οξύ και βιοτίνη). Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν έχουν την δυνατότητα αποθήκευσης στον ανθρώπινο οργανισμό, με συνέπεια τα συμπτώματα έλλειψης να παρουσιάζονται σε μικρό χρονικό διάστημα. «Στις λιποδιαλυτές ανήκουν αυτές που διαλύονται μόνο σε λίπος και μεταφέρονται συνδεδεμένες με λιπαρά οξέα. Σε αυτές ανήκουν η βιταμίνη A, η βιταμίνη D, η βιταμίνη E και η βιταμίνη K. Αυτές, σε αντίθεση με τις υδατοδιαλυτές, μπορούν και αποθηκεύονται στο ήπαρ και στα

λιποκύτταρα του λιπώδους ιστού, με αποτέλεσμα τα συμπτώματα έλλειψης να καθυστερούν να εμφανισθούν». (Αμερικάνου.Μ,2003).

Επιγραμματικά, οι βιταμίνες εμπλέκονται στην πήξη του αίματος, στην όραση, στην νευρομυϊκή λειτουργία, στην καλή εμφάνιση του δέρματος, σε οστικές λειτουργίες, στον σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών, στην αναπαραγωγή, στον σχηματισμό ορισμένων ορμονών και στην απελευθέρωση ενέργειας. Διαχωρισμός. (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>) .

Υπάρχουν δύο κατηγορίες βιταμινών : οι λιποδιαλυτές και οι υδατοδιαλυτές. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι Α, D, Ε, Κ, F, στη δεύτερη ανήκει όλο το σύμπλεγμα Β, η Η και ΡΡ . Μετά απ' αυτόν το διαχωρισμό βλέπουμε κάποια ειδικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα.

#### **2.4.1 Αδιάλυτες Βιταμίνες**

Που υπάρχουν:

Α - γάλα, βούτυρο, σπανάκι, ντομάτες

D - στο σκώτι ορισμένων ψαριών

Ε - λάδι και χορταρικά

Κ - στα φύλλα πολλών λαχανικών

F - υπάρχει στον οργανισμό

Σε τι χρησιμεύουν:

Α - προστατεύει τους ιστούς και την όραση

D - προστατεύει απ' το ραχιτισμό

Ε - βοηθά στην καλή λειτουργία των ορμονών

Κ - προστατεύει απ' τις αιμορραγίες

F - προστατεύει απ' τις δερματοπάθειες

(<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>) .

#### **2.4.2 Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες**

Πρόκειται για ένα σύμπλεγμα βιταμινών, βιολογικά ομοίων μεταξύ τους. Αποτελούν μέρος των πιο πολύπλοκων ενζυματικών μηχανισμών που ρυθμίζουν τη ζωή στους ζώντες οργανισμούς.

Στο σύμπλεγμα Β ξεχωρίζουμε τις ομάδες Β1, Β2, Β3, Β6, Β12 και ΡΡ .

Έπειτα το σύμπλεγμα Β με τις ομάδες Η είναι ο πιο δυναμικός συνδυασμός, γιατί καθορίζει τη λειτουργία των βιταμινών στον οργανισμό.

Η “οικογένεια” Β

Β1 : δημητριακά, πίτουρο, μαγιά μύρας

Β2 : σχεδόν σ’ όλες τις τροφές

Β3 - Β6 - Β12 : εμφανίζονται σχεδόν σ’ όλες τις τροφές και συνθέτονται στον οργανισμό, με χημικούς μηχανισμούς, αρκετά πολύπλοκους. Η λειτουργία τους παίζει καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξη και την προστασία πολλών οργάνων.

1.β-Καροτένιο

Προβιταμίνη της Βιταμίνης Α. Βοηθά στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες. Μετατρέπεται στον οργανισμό σε Βιταμίνη Α, η οποία ενισχύει την αδύνατη όραση, βοηθά στην άρτια λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, συντελεί στην ανάπτυξη και συμβάλλει σε γερά οστά, υγιές δέρμα, μαλλιά, δόντια και ούλα. (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm> )

.2.Βιταμίνη D3

Ενεργοποιεί σημαντικά το ασβέστιο και τον φώσφορο και είναι απαραίτητη για την ακεραιότητα των οστών. Βοηθά στην αφομοίωση της βιταμίνης Α και στην πρόληψη των κρυολογημάτων σε συνδυασμό με τις βιταμίνες Α και C.

3.Βιταμίνη Ε

Άριστο αντιοξειδωτικό. Προλαμβάνει και διαλύει τους θρόμβους. Μειώνει την κόπωση και επιταχύνει την επούλωση τραυμάτων. Προστατεύει τα αγγεία από την αρτηριοσκλήρωση, συμβάλλοντας στην μείωση της στεφανιαίας νόσου (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>).

.4.Βιταμίνη C

Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα προλαμβάνοντας μολύνσεις από βακτήρια και ιούς. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου. Διατηρεί υγιές το δέρμα και τα ούλα και επιταχύνει την ανάρρωση. (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm> ).

5.Βιταμίνη Β1 (Θειαμίνη)

Βοηθά στην ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος. Οι ανάγκες αυξάνονται κατά τη διάρκεια ασθενειών, εγχειρήσεων ή άγχους. Αυξάνει την πνευματική δραστηριότητα.

6.Βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη)



Βοηθά στην ανάπτυξη και στην αναπαραγωγή. Συμβάλλει στη δημιουργία υγιούς δέρματος, νυχιών και μαλλιών. Βοηθά την όραση και καταπραΐνει οιδήματα στόματος, χειλιών και γλώσσας. (<http://www.geocities.com/anagnostoustebitamines.htm>).

#### 7. Νιασίνη (Βιταμίνη Β3)

Απαραίτητη για την υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος. Αυξάνει την ενέργεια αξιοποιώντας κατάλληλα τις τροφές.

#### 8. Βιταμίνη Β5 (Παντοθενικό οξύ)

Βοηθά στην ομαλή σωματική ανάπτυξη και στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για την άρτια λειτουργία των επινεφριδίων και απαραίτητη για την μετατροπή του λίπους και της ζάχαρης σε ενέργεια.

#### 9. Βιταμίνη Β6 (Πυριδοξίνη)

Συμμετέχει στον μεταβολισμό αμινοξέων και πρωτεϊνών. Απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, του νευρικού και του μυϊκού συστήματος. Απαραίτητη για τη δημιουργία αντισωμάτων και των ερυθρών αιμοσφαιρίων. (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>).

#### 10. Βιταμίνη Β12 (Κοβαλαμίνη)

Σχηματίζει και αναζωογονεί τα ερυθρά αιμοσφαίρια. Διατηρεί υγιές το νευρικό σύστημα. Αυξάνει την ενεργητικότητα και μειώνει την ευερεθιστότητα. Βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση, τη μνήμη και την ισορροπία.

#### 11. Φολικό Οξύ

Ανήκει στο σύμπλεγμα των Β βιταμινών. Μειώνει την αρτηριοσκλήρωση και είναι εξαιρετικά σημαντικό για την προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος. Είναι απαραίτητο για τη σύνθεση του DNA και RNA του οργανισμού και συμβάλλει στην υγεία του δέρματος (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>).

### 2.4.3 Λιποδιαλυτές Βιταμίνες

«Οι βιταμίνες αυτές είναι διαλυτές στα λίπη και κατανέμονται σε 4 ομάδες Α, D, E, και Κ. Κάθε μία από τις ομάδες αυτές έχει πολλές συγγενείς ενώσεις που έχουν να κάνουν με μία βιολογική δραστηριότητα. Οι βιταμίνες αυτές δεν προσφέρονται όλες από τροφικές πηγές και μερικές δημιουργούνται και συντίθενται από τους οργανισμούς». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

## Βιταμίνη Α

«Η ύπαρξη της βιταμίνης αυτής αναγνωρίστηκε το 1913 και η χημική της φύση καθορίστηκε το 1933. Είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη και βρίσκεται σε αφθονία στα ψάρια, στα αβγά των ψαριών και κυρίως στο ηπατέλαιό τους (μυρουνέλαιο). Ακόμα βρίσκεται στο βούτυρο, στο γάλα και στο συκώτι διάφορων ζώων. Στα διάφορα φυτά δε βρίσκεται αυτούσια αλλά πολλά λαχανικά και φρούτα περιέχουν διάφορα συστατικά και χρωστικές που μετατρέπονται σε βιταμίνη Α στον οργανισμό. Μία καλή πηγή βιταμίνης Α είναι το β-καροτένιο ή προβιταμίνη Α που βρίσκεται άφθονη στο καρότο. Η βιταμίνη Α καταστρέφεται όταν βρεθεί στο φως ή αέρα ή όταν εκτεθεί σε θερμότητα». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Οι απαιτήσεις του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη Α είναι περίπου 4-5000 IU την ημέρα που θεωρούνται πολύ μικρά ποσά. Μικρότερες ποσότητες δημιουργούν υποβιταμίνωση και έχουν συνέπειες κυρίως στην όραση. Στα βρέφη και στα παιδιά έλλειψη της βιταμίνης μπορεί να προκαλέσει μία ασθένεια τη ξηροφθαλμία. Τα μάτια τότε είναι ευαίσθητα στο φως και περιορίζεται ή σταματάει η έκκριση δακρύων που τα υγραίνουν. Τα βλέφαρα κολλούν και φουσκώνουν ενώ προκαλούνται αλλοιώσεις και μολύνσεις στον κερατοειδή του ματιού. Η ασθένεια θεραπεύεται με χορήγηση της βιταμίνης και μιας ισορροπημένης διαίτας πλούσιας σε πρωτεΐνες. Σημάδια έλλειψης της βιταμίνης είναι επίσης διάφορες αλλοιώσεις στη βλεννογόνο του στόματος στο φάρυγγα και στις αναπνευστικές οδούς. Μπορεί ακόμα να οδηγήσει σε κακό σχηματισμό των δοντιών και σε ανεπαρκή αύξηση των οστών». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Η υπερβολική δόση βιταμίνης Α ,με ποσότητες που υπερβαίνουν τα 100,000 IU την ημέρα μπορεί να έχει πολύ δυσάρεστες συνέπειες. Καθώς η βιταμίνη είναι λιποδιαλυτή δεν αποβάλλεται από τον οργανισμό αλλά αποθηκεύεται στο συκώτι όπου τελικά μπορεί να φτάσει σε τοξικά επίπεδα. Τα συμπτώματα αυτής της οργανικής δηλητηρίασης είναι ναυτίες, ξήρανση του δέρματος, πτώση των μαλλιών, πόνος στα οστά, υπνηλία και υπερβολική κόπωση. Φαινόμενα υπερβιταμίνωσης Α είχαν παρατηρηθεί παλαιότερα σε κατοίκους της Αρκτικής που κατανάλωναν συκώτι πολικής αρκούδας. Επίσης μπορεί να έχουμε υπερβιταμίνωση από υπερβολική χρήση βιταμινούχων σκευασμάτων». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

## Βιταμίνη Β1

«Είναι γνωστή και ως θειαμίνη. Ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β και είναι υδατοδιαλυτή. Η θειαμίνη αναγνωρίστηκε σαν βιταμίνη το 1912 και η δομή της αποσαφηνίστηκε το 1936. Βρίσκεται σε αφθονία στους σπόρους των δημητριακών και στη μαγιά της μύρας. Η ημερήσια απαίτηση του οργανισμού είναι 1,5 mg ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Σήμερα η αβιταμίνωση Β1 είναι δύσκολη. Μπορεί να προέλθει από κατανάλωση αποφλοιωμένου ρυζιού ή από βλάβη της εντερικής απορρόφησης εξαιτίας εντερικών παθήσεων όπως οι χρόνιες κολίτιδες. Ακόμα ο αλκοολισμός μπορεί να οδηγήσει σε αβιταμίνωση Β1. Η έλλειψη της βιταμίνης Β1 προκαλεί την ασθένεια μπέρι-μπέρι που χαρακτηρίζεται από αλλοιώσεις των νεύρων, ατονία και δυσκαμψία των μελών και στη συνέχεια μυϊκή ατροφία και καρδιακή ανεπάρκεια. Σε περιπτώσεις ασθένειας μπέρι-μπέρι η θειαμίνη όταν ληφθεί από το στόμα ή σαν ένεση προκαλεί γρήγορη βελτίωση του οργανισμού σε λίγες μέρες» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

#### Βιταμίνη Β2

«Μέλος του συμπλέγματος των βιταμινών Β , υδατοδιαλυτή και γνωστή με την ονομασία ριβοφλαβίνη. Είναι κίτρινη και αζωτούχος και βρίσκεται σε αφθονία στο γάλα και στο ασπράδι του αβγού. Η βιταμίνη Β2 λειτουργεί σαν τμήμα των διαφόρων ενζυμικών συστημάτων που ασχολούνται με την οξείδωση των αμινοξέων και των υδατανθράκων. Αναγνωρίστηκε σαν βιταμίνη το 1933 και η δομή της αποσαφηνίστηκε το 1936. Η ριβοφλαβίνη δε λειτουργεί στην ελεύθερη μορφή της αλλά μετά από πολύπλοκες ενώσεις που σχηματίζονται στον οργανισμό. Ένα ενήλικο άτομο χρειάζεται 1,3-1,7 mg βιταμίνης Β2 την ημέρα. Η έλλειψη της προκαλεί κοκκίνισμα και σκίαση των χειλιών, φλεγμονή της γλώσσας, οφθαλμικές διαταραχές καθώς και απολεπιστική φλεγμονή του δέρματος. Έλλειψη σε βιταμίνη Β2 μπορεί να παρουσιαστεί σε γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

#### Βιταμίνη Β3

«Γνωστότερη ως βιταμίνη ΡΡ και με τις ονομασίες νιασίνη, νικοτινικό οξύ ή νικοτιναμίδιο. Υδατοδιαλυτή και μέλος του συμπλέγματος Β. Ένα ενήλικο άτομο χρειάζεται 20 mg βιταμίνης Β3 την ημέρα. Η Β3 βρίσκεται άφθονη στις τροφές ζωικής προέλευσης, λίγο στις φυτικές και απουσιάζει από ορισμένες, όπως οι πατάτες, το λάδι, τα άλευρα αραβοσίτου και σίκαλης. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Η έλλειψή της προκαλεί την ασθένεια πελλάγρα εξ' ου και η ονομασία της PP (pellagra preventive= πρόληψη πελλάγρας). Η ασθένεια αυτή εκδηλώνεται με δερματίτιδες και φυσαλίδες στο σώμα, διάρροιες, ναυτίες, εμετούς και σε βαριές περιπτώσεις οδηγεί στο θάνατο. Αναπτύσσεται κυρίως σε περιοχές όπου η διατροφή είναι φτωχή και μονότονη όπως σε πολλές περιοχές της Αφρικής. Θεραπεύεται πολύ εύκολα με παροχή 500 mg νιασίνης». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ).

#### Βιταμίνη B4

«Είναι γνωστή και ως αδενίνη, μέλος του συμπλέγματος Β. Πέρα από τη δράση της σαν βιταμίνη ευνοεί και το σχηματισμό των λευκοκυττάρων. Βρίσκεται άφθονη στο κρέας και στο ψάρι και η παροχή της καλύπτει μερικές παθήσεις λευκοκυτταροπενίας. Σήμερα δεν κατατάσσεται πλέον στις βιταμίνες». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

#### Βιταμίνη B5

«Πιο γνωστή σαν παντοθενικό οξύ. Ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β, βρίσκεται σε όλους τους ιστούς και είναι αναγκαία στο μεταβολισμό των υδατανθράκων. Στον άνθρωπο δεν έχει διαπιστωθεί αβιταμίνωση παντοθενικού οξέος, γιατί παράγεται συνθετικά από τη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου και η διάδοσή του στις τροφές είναι πολύ μεγάλη (γι' αυτό πήρε και την ονομασία, από τη λέξη πάντοθεν). Η ημερήσια απαίτηση του ανθρώπινου οργανισμού είναι 10 mg». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

#### Βιταμίνη B6

«Θρεπτικό συστατικό απαραίτητο στα ζώα και στους μικροοργανισμούς, υδατοδιαλυτή και μέλος του συμπλέγματος Β. Απομονώθηκε σαν καθαρή μορφή βιταμίνης το 1938, βρίσκεται δε σε 3 μορφές γνωστές με τις ονομασίες πυριδοξίνη, πυριδοξαμίνη και πυριδοξάλη. Λειτουργεί στο σχηματισμό των αμινοξέων και υπεισέρχεται σε ορισμένες διαδικασίες μεταβολισμού των λιπών και των υδατανθράκων. Βρίσκεται στα περισσότερα φυτά και τα ζώα γι' αυτό σπάνια παρατηρείται αβιταμίνωση B6 στον άνθρωπο. Η έλλειψη της προκαλεί νευρολογικές διαταραχές, δερματίτιδα και γαστρεντερίτιδα. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Στα βρέφη η νευρολογική διαταραχή εκδηλώνεται με διάφορους σπασμούς και συμβαίνει όταν τρέφονται με υποκατάστατα ανθρώπινου γάλακτος. Όμως ελέγχεται αμέσως με τη χορήγηση μικρής ποσότητας βιταμίνης» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ).

## Βιταμίνη B12

«Η βιταμίνη αυτή βρέθηκε το 1948 μετά από μελέτες των χημικών Κάρλ Φόλκερς (Η.Π.Α) και Αλεξάντερ Τοντ (Αγγλία), αποτελεί μία κρυσταλλική ένωση και είναι μέλος του υδατοδιαλυτού συμπλέγματος Β.

Στον άνθρωπο είναι δύσκολο να παρατηρηθεί καθαρή μορφή αβιταμίνωσης Β12. Συνήθως συνοδεύεται με έλλειψη φυλλικού οξέος και άλλων παραγόντων. Για την απορρόφησή της από το πεπτικό σύστημα είναι απαραίτητη η παρουσία ενός άλλου παράγοντα, του ενδογενούς παράγοντα. Όταν λείπει αυτός, η βιταμίνη Β12 δεν απορροφάται και έτσι εξηγείται η εμφάνιση της κακοήθους αναιμίας. Η Β12 δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στη φύση και πηγές της είναι το συκώτι διαφόρων ζώων και οι καλλιέργειες διαφόρων μικροοργανισμών. Η έλλειψη της βιταμίνης Β12 μπορεί να προκληθεί ακόμα από αποκλειστική χορτοφαγία ή από ασθένειες του παχέως εντέρου όπως τα εκκολπώματα και άλλες παθήσεις του λεπτού εντέρου που επιδρούν στην απορροφητική ικανότητα του. Η χορήγηση της Β12 αποτελεί την πιο αποτελεσματική θεραπευτική αγωγή της κακοήθους αναιμίας και άλλων παθολογικών καταστάσεων» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

## Βιταμίνη C

«Η πιο κοινά γνωστή από όλες τις βιταμίνες λέγεται επίσης και ασκορβικό οξύ. Είναι μια υδατοδιαλυτή ουσία που μοιάζει με υδατάνθρακα και λαμβάνει μέρος σε διαδικασίες του μεταβολισμού κυρίως των ζωικών οργανισμών.

Απομονώθηκε από τα επινεφρίδια το 1928 από το βιοχημικό Ούγγρο νομπελίστα Άλμπερτ Ζεντ Γκιόργκι και αναγνωρίστηκε σαν παράγοντας θεραπείας του σκορβούτου το 1932. Η ονομασία της ασκορβικό οξύ προέρχεται από την έκφραση αντισκορβουτική βιταμίνη, δηλαδή τη βιταμίνη που θεραπεύει και προλαβαίνει το σκορβούτο. Η βιταμίνη C έχει τεράστια σημασία για τον ανθρώπινο οργανισμό και είναι αναγκαία για τις διάφορες μεταβολικές λειτουργίες, όπως η σύνθεση του κολλαγόνου, η διατήρηση της σταθερότητας των αιμοφόρων αγγείων, το μεταβολισμό των αμινοξέων και της απελευθέρωσης των διαφόρων ορμονών στα επινεφρίδια. Οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε βιταμίνη C είναι μεγάλες και φτάνουν τα 70-80 mg. Τα φρέσκα λαχανικά και κυρίως τα εσπεριδοειδή είναι οι καλύτερες πηγές της βιταμίνης C, καθώς η βιταμίνη περιέχεται σε μεγάλη ποσότητα ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Η έλλειψη της C προκαλεί την ασθένεια σκορβούτο, είναι δε γνωστή και σαν νόσος των ναυτικών, γιατί παλαιότερα στα καράβια οι ναυτικοί σε μεγάλα

ταξίδια κατανάλωναν κονσέρβες και από τη διατροφή τους έλλειπε εντελώς η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών με συνέπεια να εκδηλώνουν συχνά τη νόσο. Το σκορβούτο προκαλεί πρήξιμο και μάτωμα στα ούλα, βλάβες στα δόντια, υποδόρια αιματώματα, αιμορραγίες των ιστών και αναιμία. Η χορήγηση βιταμίνης C θεραπεύει εντελώς τη νόσο σε λίγες μέρες.

Με το κάπνισμα ένα μεγάλο μέρος της βιταμίνης C που υπάρχει στον οργανισμό καταστρέφεται, γι αυτό καλό θα είναι οι καπνιστές να πίνουν πολλούς χυμούς πλούσιους στη βιταμίνη» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

### Βιταμίνη D

«Στην πραγματικότητα είναι δύο λιποδιαλυτές αλκοόλες που σχηματίζονται από την υπεριώδη ακτινοβολία (φως) επί των στερολών που υπάρχουν στο δέρμα. Οι στερόλες αυτές είναι η προβιταμίνη 7-δεϋδροχοληστερόλη και η εργοστερόλη που βρίσκεται σε σχετική αφθονία στο συκώτι μερικών ψαριών. Το φως μετατρέπει τη 7-δεϋδροχοληστερόλη σε βιταμίνη D3 και την εργοστερόλη σε βιταμίνη D2. Και οι δύο αυτές βιταμίνες είναι ισοδύναμες για το μεταβολισμό του ανθρώπινου οργανισμού. Αφού οι δύο βιταμίνες σχηματιστούν μία αντίδραση που συμβαίνει στο συκώτι τις μετατρέπει σε ενώσεις που συμμετέχουν στη μεταβολική απόθεση του ασβεστίου ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Η βιταμίνη D δεν είναι απαραίτητο να λαμβάνεται με τη τροφή. Το ηλιακό φως είναι αρκετό για το σχηματισμό της και τη διοχέτευση της στον οργανισμό. Όμως σε βόρειες περιοχές το χειμώνα όπου η ηλιοφάνεια είναι ανύπαρκτη, η ατμοσφαιρική ρύπανση των πόλεων και η πολύωρη εργασία σε κλειστούς χώρους μειώνει τις υπεριώδεις ακτίνες έτσι ώστε να μη σχηματίζεται αρκετή ποσότητα της βιταμίνης. Κάτω από τις συνθήκες αυτές πρέπει να δίνεται η βιταμίνη σαν συμπλήρωμα διατροφής. Παλαιότερα δινόταν με το μουρουνέλαιο αλλά η άσχημη του γεύση προέτρεψε στη παρασκευή άλλων σκευασμάτων ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Η αβιταμίνωση D προκαλεί στα παιδιά ραχίτιδα λόγω διαταραχής μεταβολισμού του ασβεστίου και του φωσφόρου, με αποτέλεσμα τα οστά να γίνονται μαλακά, ευλύγιστα και παθαίνουν χαρακτηριστικές παραμορφώσεις. Η προσθήκη βιταμίνης D στις τροφές και κυρίως στο γάλα είναι σημαντικό όπλο κατά του ραχιτισμού στα εύκρατα και ψυχρά κλίματα. Η διαταραχή αυτή του οργανισμού είναι ασυνήθιστη σε τροπικές περιοχές όπου οι άνθρωποι είναι εκτεθειμένοι στον ήλιο και στις αρκτικές περιοχές όπου καταναλώνουν πολλά ψάρια».) ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

## Βιταμίνη E

«Η βιταμίνη E είναι λιποδιαλυτή οργανική ένωση. Βρίσκεται κυρίως στο έλαιο ορισμένων φυτών, όπως το σιτάρι που είναι ιδιαίτερα πλούσια πηγή. Έχει ανακαλυφθεί ένας αριθμός ενώσεων που διαθέτουν παρόμοια λειτουργικότητα με τη βιταμίνη E, λέγονται τοκοφερόλες και διακρίνονται με τα γράμματα του ελληνικού αλφαβήτου α, β, γ, δ, ε, ζ και η. Η πιο σημαντική είναι η ατοκοφερόλη ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Η αβιταμίνωση E προκαλεί στειρώση τόσο στον άντρα όσο και στη γυναίκα, καθώς και βλάβες των ιστών, ιδιαίτερα του νευρικού και του μυϊκού. Στον άνθρωπο πραγματική αβιταμίνωση E είναι πολύ δύσκολο να εμφανιστεί λόγω της διάδοσης της στα φυτά. Βιταμίνη E χορηγείται θεραπευτικά σε περιπτώσεις συχνών αποβολών καθώς και μυϊκής δυστροφίας με πολύ καλά αποτελέσματα. Υπάρχουν μελέτες που απέδειξαν ότι η βιταμίνη E μπορεί να βοηθήσει στη παράταση της ζωής αφού επιβραδύνει τη καταστροφή των βιολογικών μεμβρανών. Οι ημερήσιες ανάγκες για τον άνθρωπο φαίνεται ότι είναι γύρω στα 15 mg» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

## Βιταμίνη F

«Η βιταμίνη αυτή αποδίδεται σε ακόρεστα λιπαρά οξέα και μερικά από τα παράγωγα τους. Στον άνθρωπο δε χρειάζεται η παρουσία αυτών των ουσιών. Η βιταμίνη F και οι ιδιότητες της δεν είναι ιδιαίτερα γνωστές. Πιστεύετε πάντως ότι ορισμένες δερματοπάθειες ελαφριάς μορφής οφείλονται στην έλλειψη αυτής της βιταμίνης» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

## Βιταμίνη H

«Έχει καταχωρηθεί στην ομάδα των βιταμινών B και είναι πλέον γνωστή με την ονομασία βιοτίνη. Πρόκειται για κρυσταλλική αζωτούχο οργανική ένωση διαλυτή στο νερό και την αλκοόλη αλλά αδιάλυτη στους άλλους οργανικούς διαλύτες. Είναι από τις πιο παλιές γνωστές βιταμίνες και απομονώθηκε στην αρχή σαν παράγοντας μικροβιακής αύξησης. Το 1927 υπήρξε η ανακάλυψη ότι η προσθήκη ωμού ασπραδιού σε μία θρεπτική δίαιτα μπορεί να προκαλέσει ασθένεια. Αυτό συμβαίνει γιατί το ασπράδι περιέχει μια πρωτεΐνη την αβιδίνη που εμποδίζει την αποτελεσματική δράση της βιοτίνης.

Η βιοτίνη είναι πολύ διαδεδομένη στα φυσικά προϊόντα και οι πλουσιότερες πηγές της είναι το μοσχαρίσιο συκώτι, τα φιστίκια, η σοκολάτα και τα αβγά. Οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού είναι 100 mg περίπου. Η έλλειψη της από τον

οργανισμό είναι αρκετά σπάνια αλλά εάν συμβεί τότε προκαλεί στον άνθρωπο δερματίτιδα, γαστρεντερίτιδα και μυϊκούς πόνους». ( [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ).

### Βιταμίνη Κ

«Σύμπλεγμα βιταμινών γνωστή και με την ονομασία ναφθοκινάνη. Από το σύμπλεγμα αυτό γνωστές είναι η Κ1 ή φυλλοκινόνη που βρίσκεται στα φυτά και αναγνωρίστηκε το 1939, η Κ2 μια σχετικά ενεργός ένωση και λαμβάνεται από ψάρια που βρίσκονται σε αποσύνθεση και η Κ3 που είναι συνθετικής προέλευσης.

Η βιταμίνη Κ αποτελεί προσθετική ομάδα ενζύμου απαραίτητου για τη σύνθεση στο συκώτι της προθρομβίνης και των παραγόντων πήξης του αίματος. Στον άνθρωπο μπορεί να υπάρξει έλλειψη μετά από λήψη διαφόρων φαρμάκων που αναστέλλουν την αύξηση των βακτηρίων που συνθέτουν τη βιταμίνη. Επίσης μπορεί να συμβεί έλλειψη της βιταμίνης από παθολογικά αίτια. Στην περίπτωση αυτή παρατηρείται διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος και εσωτερική αιμορραγία που όμως αντιμετωπίζεται με χορήγηση της βιταμίνης Κ. Πηγές βιταμίνης Κ για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι τα φύλλα των φυτών και η μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου που συνθέτει σε ικανοποιητικές ποσότητες τη βιταμίνη αυτή» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ).



### ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Βιταμίνες	Βασικές πηγές	Ρόλοι	Τυπικές αδυναμίες	Ιδιότητες
<b>A</b>	Ολόκληρη βιταμίνη στο: γάλα, κρέμα, βούτυρο, τυρί, ψάρι, αυγό, λάδι από συκώτι. Προβιταμίνη Καροτίνη στα: καρότα, λαχανικά, φρούτα.	Δημιουργία και συντήρηση του κερατοειδούς χιτώνα του οφθαλμού, τη δημιουργία του αμφιβληστροειδούς, δημιουργία των βλεννογόνων, τη δημιουργία της οδοντοστοιχίας, απαραίτητη για το μεταβολισμό.	Προβλήματα στην όραση. Διαταραχή των βλεννογόνων. Καταστροφή της οδοντοστοιχίας. Σε περίπτωση ολικής απώλειας : τύφλωση.	Λιποδιαλυτή. Σταθερότητα στο ψήσιμο και στη διατήρηση, ασταθές στο οξυγόνο.
<b>B1</b>	Βρίσκεται στην πλειοψηφία των τροφίμων που προέρχονται από το ζωικό και φυτικό βασίλειο, αλλά σε μικρές ποσότητες. Πλούσια σε B1 είναι η μαγιά και τα δημητριακά.	Παραγωγή σταθερότητας στο μεταβολισμό από υδατάνθρακες, σημαντική για το νευρικό σύστημα, απαραίτητη για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.	Μείωση των πνευματικών και φυσικών δυνατοτήτων. Κούραση, φλεγμονή στα νεύρα, κυκλοφορικά προβλήματα, καρδιοαγγειακά προβλήματα (σε περίπτωση ολικής απώλειας).	Υδροδιαλυτή. Απώλειες με το νερό και σε υψηλές θερμοκρασίες (κάτω από 100°C). Σταθερότητα στη διατήρηση.
<b>B2</b>	Μαγιά, γάλα, τυρί, συκώτι, φρέσκα οσπριοειδή, σιτάρι, πράσινα χορταρικά.	Δημιουργία σταθερότητας στο μεταβολισμό από υδατάνθρακες, λιπίδια και πρωτεΐνες, απαραίτητα για την ενέργεια των κυττάρων	Κούραση, προβλήματα ανάπτυξης, σταμάτημα αύξησης, προβλήματα στο δέρμα, προβλήματα με την όραση, πεπτικά προβλήματα, αναμία.	Υδροδιαλυτή. Απώλειες με το νερό. Σταθερότητα στην διατήρηση.
<b>PP</b>	Σε όλα τα ζωντανά κύτταρα (κρέας, συκώτι, μαγιά από δημητριακά).	Παραγωγή σταθερότητας στο μεταβολισμό από υδατάνθρακες, λειτουργίες του δέρματος και των βλεννογόνων.	Φλεγμονή του δέρματος, κοκκινίλα, υπερβολική δερματόχρωση, φλεγμονή στο στομάχι και τα έντερα, πεπτικά προβλήματα, εμετός, δυσκοιλιότητα.	Υδροδιαλυτή. Σταθερή στη ζέση και την οξείδωση, σταθερότητα στη διατήρηση.
<b>C</b>	Πράσινα χορταρικά, νεροκάρδαμο, μαϊντανός, μπαχαρικά, πατάτες, σουκρούτ, κρεμμύδια, εσπεριδοειδή, εξωτικά φρούτα.	Οξείδωση των κυττάρων, αδενικές λειτουργίες, μάχη ενάντια στη μόλυνση.	Λιγότερη αντίσταση στις μολύνσεις, κούραση, άσχημη επούλωση των πληγών.	Υδροδιαλυτή. Μεγάλες απώλειες στο νερό. Το πολύωρο ψήσιμο και η αναμονή στο μπεν-μαρί ή στο ρεσώ την καταστρέφουν. Αστάθεια στη διατήρηση.
<b>D</b>	Γάλα, κρέμα, βούτυρο, αυγό, ψάρι όπως : αντσούγια, ρέγγα, σαρδέλα, σολομός, τόνος, κ.λπ.	Ευνοεί την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου, ασβεστοποίηση.	Καταστροφική ασβεστοποίηση του σκελετού, ατροφία στα κόκαλα, μυϊκές κράμπες, ραχίτιδα.	Λιποδιαλυτή. Δεν υφίσταται αλλαγή με την αποθήκευση και την καθημερινή χρήση.

(Δημητριάδης:1999,142)

#### **2.4.4 Τα Μυστικά Των Βιταμινών**

Οι βιταμίνες είναι το πιο σημαντικό τμήμα των γνώσεων που πρέπει να έχει κάθε σύγχρονος άνθρωπος, μια και έχει πια διακηρυχθεί από όλους τους ειδικούς ο ρόλος τους στην υγεία μας. Έτσι αρχίζοντας από την θαυματουργή βιταμίνη Α βλέπουμε ότι αποθηκεύεται στο συκώτι, στα νεφρά, στους πνεύμονες, στους επινεφρίδιους αδένες, και στο λίπος του σώματος. Βοηθάει στην δημιουργία υγιούς δέρματος, ματιών, δοντιών, ούλων και πολλών αδένων, επηρεάζει τον μεταβολισμό των λιπών και των απαραίτητων λιπαρών οξέων. Έτσι είναι απαραίτητη για την διατήρηση της νεότητας, τη μακροζωία, αλλά και για πιο «πεζά» πράγματα, όπως είναι η καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, του αναπνευστικού και απεκκριτικού συστήματος. Επίσης είναι απαραίτητη για την υγεία των αδένων, της ακοής και ρυθμίζει τον κύκλο των εμμηνών των γυναικών. (Αμερικάνου.Μ,2003).

#### **2.4.5 Βιταμίνες Για Ομορφιά**

Δεν πρέπει να σας φανεί παράξενο αν σας πούμε ότι η εμφάνιση μας φανερώνει τι είδους υγεία έχουμε. Η μήπως δεν ξέρεται ότι για να μένουν λαμπερά τα μάτια, καθαρό το δέρμα και λαμπερά τα μαλλιά, πρέπει να περιέχει η διατροφή μας όλες τις απαραίτητες βιταμίνες. Μια διατροφή πλούσια σε «βιταμίνες ομορφιάς» μπορεί να έχει πιο καταπληκτικά αποτελέσματα στην εμφάνιση από τα πιο ακριβά καλλυντικά της αγοράς.

#### **2.4.6 Προέλευση**

Οι περισσότερες φυσικές τροφές περιέχουν κάποιες βιταμίνες. Όλες οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την υγεία, ωστόσο πρέπει να αποφεύγονται οι συνθετικές και να προτιμούνται τα τρόφιμα που τις περιέχουν. Αλλά τι είναι τέλος πάντων αυτές οι βιταμίνες, που τόσο ρόλο παίζουν στη ζωή μας; Είναι άραγε αυτές που μας δίνουν ζωή, (μια και το μισό τους όνομα είναι η λέξη βίτα, που σημαίνει ζωή, στα λατινικά). Μήπως δεν είναι η πρώτη και βασικότερη γνώση της ιατρικής, αφού ο Ιπποκράτης, πριν από 2500 χρόνια έλεγε ότι πρέπει να αναζητούμε τη θεραπεία στην τροφή μας; Έτσι κι αλλιώς οι βιταμίνες άρχισαν να απασχολούν για τα καλά τους επιστήμονες όλου του κόσμου όταν το 1912 επισημάνθηκαν πανηγυρικά η ύπαρξη τους και ο ρόλος τους στην υγεία μας από τον Πολωνό δόκτορα Φούνκ, ο οποίος συνέχιζε έρευνες των Έυκμαν και Λίμπιγκ στο ινστιτούτο

Λίστερ. Η νέα αυτή γνώση έκανε τους ερευνητές να καταλάβουν ότι πρέπει να δίνουμε περισσότερη προσοχή στην ποιότητα της τροφής που τρώμε, παρά την ποσότητα. Γιατί διαπίστωσαν ότι οι τροφές χωρίς θρεπτική αξία όχι μόνο καταστρέφουν την υγεία μας. Όπως ένα αυτοκίνητο για να κινηθεί χρειάζεται πετρέλαιο ή βενζίνη ανάλογα με τί καύσιμο έχει προγραμματισθεί, έτσι, και στην διατροφή μας δεν γίνονται ανεκτά τα υποκατάστατα χωρίς να σημειωθούν αργά ή γρήγορα βλάβες. Αξίζει να ρίξουμε μια γρήγορη ματιά στη γοητευτική ιστορία της ανακαλύψεως των βιταμινών, για να δούμε έτσι πόσο δεμένες είναι με τη διατροφή μας (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>).

#### **2.4.7 Πόσες Βιταμίνες Χρειαζόμαστε;**

Αλήθεια ποια είναι η ποσότητα των βιταμινών που χρειαζόμαστε καθημερινά; Τέτοιες ερωτήσεις έκαναν αρκετοί. Λοιπόν οι απόψεις είναι τόσο διαφορετικές στο θέμα ώστε άλλοι να λένε 2500 Διεθνείς μονάδες Βιταμίνης Α είναι αρκετές για τον οργανισμό μας και άλλοι να τις ανεβάζουν σε 10000 Δ.Μ. Φυσικά οι διαφορές δεν οφείλονται στην στραβοξυλιά των μεν και των δε. Υπάρχουν γιατί έχουν μετρηθεί οι ανάγκες διαφορετικών ανθρώπων και είναι αλήθεια ότι οι ανάγκες του ενός ανθρώπου διαφέρουν από τις ανάγκες του άλλου (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>).

Άλλοι έχουν ανάγκη μεγαλύτερης ποσότητας βιταμινών από κάποιο άλλο άτομο που έχει την ίδια ηλικία, το ίδιο φύλλο κ.λ.π. όπως οι καπνιστές και οι ηλικιωμένοι. Πρέπει ακόμα να πούμε ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά του παίρνω τόσες βιταμίνες για να μην αρρωσταίνω και παίρνω τόσες βιταμίνες για να έχω αρίστη υγεία. Δυστυχώς όμως δεν υπάρχουν παγκόσμια αποδεκτά στάνταρτς για τις ποσότητες βιταμινών που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να είναι υγιής. Έτσι το βρετανικό υπουργείο Υγείας έχει αποδεχτεί τις μικρότερες δυνατές ποσότητες βιταμινών, ενώ αντίθετα στην ΑΜΕΡΙΚΗ μίνιμουμ ποσότητες είναι πολύ μεγαλύτερες και σε πολλές διπλάσιες από εκείνες της Βρετανίας (<http://www.Geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>).

Σε μερικές χώρες όπως Γερμανία συνιστούν τετραπλάσιες ποσότητες μερικών βιταμινών. Αυτό μαρτυράει και την έλλειψη «τελεσιδικων» γνώσεων του θέματος. Έτσι όταν αναφέρονται αριθμοί για τι καθημερινές ανάγκες του οργανισμού μας σε βιταμίνες η ποσότητα αυτή είναι ένας μέρος όρος των διάφορων επιστημονικών απόψεων. Υπάρχει και άλλο ένα πρόβλημα. Ότι η ποσότητα μιας βιταμίνης που

βρίσκεται σε ένα τρόφιμο ποικίλει ανάλογα με την εποχή που τρώμε , το χρώμα στο οποίο έχει μεγαλώσει , τις συνθήκες ανάπτυξης του και, συχνά, από την φρεσκάδα του. Έτσι παρόλο που οι τροφές περιέχουν βιταμίνες δεν είναι τόσο εύκολο, όσο φαίνεται να παίρνουμε κάθε μέρα την ακριβή ποσότητα, που χρειάζεται ο οργανισμός μας (<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>).

#### **2.4.8 Η Σημαντικότητα Των Βιταμινών**

Οι βιταμίνες, που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στις περισσότερες τροφές, βοηθούν στον έλεγχο ζωτικών σωματικών λειτουργιών. Οι βιταμίνες πρέπει να παρέχονται μέσω της διατροφής, αφού ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να παράγει τις περισσότερες. Η ανεπάρκεια βιταμινών έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, είτε αυξάνοντας την ευπάθεια σε ασθένειες ή προκαλώντας συγκεκριμένη αβιταμίνωση. Στα παιδιά, η αβιταμίνωση μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Οι βιταμίνες είναι μεν απαραίτητες, χρειάζονται όμως σε πολύ μικρές ποσότητες. Παρόλο που ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων λαμβάνει συμπληρώματα βιταμινών, σπανίως είναι αυτό αναγκαίο, και οι βιταμίνες είτε συγκεντρώνονται στο σώμα -πράγμα ενδεχομένως επικίνδυνο- ή αποβάλλονται γρήγορα ανάλογα με τη διαλυτότητά τους ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

#### **2.4.9 Οι Κυριότερες Αιτίες που Οδηγούν σε Έλλειψη Βιταμινών**

##### **1. Τρόπος μαγειρέματος τροφίμων**

Οι βιταμίνες είναι ευαίσθητα συστατικά που δυστυχώς καταστρέφονται εύκολα από παράγοντες όπως το μαγείρεμα, η έκθεση των τροφίμων στον ήλιο, κακή συντήρηση. Το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες έχει σαν αποτέλεσμα να μειώνεται αισθητά η ποσότητα βιταμινών μέσα σε ένα τρόφιμο έως και να εξαφανίζεται ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Το ιδανικό μαγείρεμα για να κρατηθούν όσο πιο πολλές βιταμίνες γίνεται σε ένα τρόφιμο είναι σε χαμηλή θερμοκρασία, σε σκεύη με αεροστεγή συσκευασία, χωρίς πολύ νερό για να γίνεται ο βρασμός με τα ίδια συστατικά του τροφίμου.

## 2. Κάπνισμα

Το κάπνισμα μειώνει σημαντικά τα επίπεδα ορισμένων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνη B12, φολικό οξύ, σελήνιο. Αυτοί που καπνίζουν πολύ είναι σίγουρο ότι έχουν αν μη τι άλλο σοβαρή έλλειψη βιταμίνης C. (Ένα τσιγάρο καταστρέφει 25-100 kg).

## 3. Αλκοόλ

Μια από τις κυριότερες αιτίες έλλειψης σημαντικών βιταμινών στον οργανισμό μας είναι το αλκοόλ. Στην εποχή μας δε, θεωρείται η πιο κύρια. Το αλκοόλ καταλαμβάνει τη θέση απαραίτητων πρωτεϊνών και εμποδίζει την απορρόφηση και αποθήκευση των βιταμινών. Το αποτέλεσμα των παραπάνω είναι αυτοί που καταναλώνουν συχνά αλκοόλ να χρειάζονται πολύ περισσότερες βιταμίνες από αυτούς που δεν καταναλώνουν αλκοόλ.

4. Μη προσεγμένο διαιτολόγιο αυστηρή δίαιτα αδυνατίσματος (κακές διατροφικές συνήθειες). ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Η παράλειψη ορισμένων τροφών από το διαιτολόγιό μας ή η διαφοροποίηση του καθημερινού μενού έχει σαν αποτέλεσμα τον ελλιπή ανεφοδιασμό του οργανισμού μας σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

## 5. Μελαγχολία - στρες

Η σημερινή εποχή παρουσιάζει πολύ συχνά το σύμπτωμα της μελαγχολίας σε όλους μας, που εναλλάσσεται με περιόδους άγχους και στρες. Οι περίοδοι στρες και μελαγχολίας έχουν σαν αποτέλεσμα την έλλειψη βιταμινών με βασικότερη αιτία την μείωση της ορέξεως που οδηγεί σε ελλιπή διατροφή.

## 6. Αντισυλληπτικά

Τα αντισυλληπτικά οδηγούν σε ανεπάρκεια βιταμίνης C, B12, B6 και φολικό οξύ και ψευδάργυρο. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

## 7. Αντιβίωση

Όταν παίρνουμε αντιβίωση για μεγάλα διαστήματα καταναλώνουμε από τον οργανισμό μας κυρίως βιταμίνες B και K. Οπότε συγχρόνως με την θεραπευτική

αγωγή πρέπει να ενισχύσουμε τον οργανισμό μας και με επιπλέον βιταμίνες. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

#### 8. Μη προσεγμένη χορτοφαγία

Οι αυστηροί χορτοφάγοι (που δεν τρώνε ούτε γάλα ούτε αυγά) έχουν τάση έλλειψης βιταμίνης B12 (προβλήματα αναιμίας). Γι' αυτό πρέπει οπωσδήποτε να εμπλουτίζουν το καθημερινό τους μενού με φυσικό σύμπλεγμα B.

### 2.4.10 Αντιοξειδωτικές Βιταμίνες.

#### Τα καροτενοειδή:

⊖ Βήτα καροτίνη ή προβιταμίνη A: καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, προλαμβάνει τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

⊖ Άλφα καροτίνη: προστατεύει τον όραση και το δέρμα.

⊖ Λυκοπένιο, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες προλαμβάνουν τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακά νοσήματα και τον εκφυλισμό του αμφιβληστροειδούς (λουτεΐνη, ζεαξανθίνη).

⊖ Οι βιταμίνες της ομάδας B, ιδίως η βιταμίνη B9 (φολλικό οξύ): προλαμβάνουν την εμβρυακή δυσπλασία (spina bifida ή δισχιδής ράχη), προλαμβάνουν τον καρκίνο και προστατεύουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις (κατεβάζουν τα ποσοστά της ομοκυστεΐνης στο αίμα) όπως επίσης η βιταμίνες B6 και B12, που φαίνεται ότι παίζουν επίσης ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου του στομάχου.

⊖ Η βιταμίνη C: διεγείρει την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος, παγιδεύει τις ελεύθερες ρίζες, προλαμβάνει την οξείδωση των μορίων της LDL κακής χοληστερίνης, εξ ου και μείωση του κινδύνου αθηρώματος, προλαμβάνει τον καρκίνο. Δρα σε συνεργασία με τα άλλα αντιοξειδωτικά.

⊖ Η βιταμίνη E: καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων, προλαμβάνει τη δημιουργία θρόμβων στο αίμα, καθώς και ορισμένες παθήσεις του νευρικού συστήματος.

⊖ Η βιταμίνη Q10 ή συνένζυμο Q10: καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, προλαμβάνει καρδιαγγειακά νοσήματα χάρη στην αντιοξειδωτική της δράση ενάντια στην χοληστερίνη LDL (η οξείδωση της οποίας ευνοεί τον

σχηματισμό θρόμβων στο αίμα) και διευκολύνει την αποκατάσταση της βιταμίνης E όταν αυτή έχει οξειδωθεί.

#### **Αντιοξειδωτικά ιχνοστοιχεία:**

⊖ Μαγνήσιο: η έλλειψη του έχει ως αποτέλεσμα το σχηματισμό ελεύθερων ριζών και διαταράσσει τη λειτουργία των κυττάρων (οξειδωτικό στρες). Παίζει ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου και δρα σε συνεργασία με τη βιταμίνη B6.

⊖ Σελήνιο: καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, ενίσχυση του ανοσοποιητικού, πρόληψη του καρκίνου, δρα υπέρ της μακροζωίας. Δρα σε συνεργασία με την βιταμίνη E.

⊖ Ψευδάργυρος: πρόληψη του καρκίνου, ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

⊖ Χαλκός: καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών.

⊖ Μαγγάνιο: πρόληψη του καρκίνου.

#### **Φλαβονοειδή:**

Ανήκουν στην ομάδα των πολυφαινόλων, ισχυρών αντιοξειδωτικών που δρουν σε συνέργια με τα άλλα διατροφικά αντιοξειδωτικά (βιταμίνες C, E και καροτενοειδή). Πρόκειται για πραγματικούς αγγειακούς παράγοντες: προληπτική δράση στη διαδικασία αθηροσκλήρωσης (ή αρτηριοσκλήρυνσης) φρενάροντας την οξείδωση της κακής χοληστερίνης (LDL) και διευκολύνοντας τη ροή του αίματος, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο θρόμβωσης. Παίζουν ρόλο στην πρόληψη ορισμένων καρκίνων του πεπτικού, του στήθους, των πνευμόνων, του δέρματος, της ουροδόχου κύστης. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

⊖ Φυτικές χρωστικές από κίτρινο ανοιχτό έως κίτρινο σκούρο (φρούτα και λαχανικά με φύλλα κίτρινου χρώματος).

⊖ Φυτικές χρωστικές από μπλε – κόκκινο έως βιολετί (κόκκινα φρούτα όπως ένα είδος φραγκοστάφυλου, μύρτιλος, μούρα, μαύρα σταφύλια και κόκκινα λαχανικά όπως τα παντζάρια, τα κόκκινα λάχανα).

⊖ Τανίνες που περιέχονται στο τσάι και στο κρασί.

⊖ Κερσετίνη στα κρεμμύδια και στα κρεμμύδια τύπου εσαλότ.

⊖ Πολυφαινόλες στη σοκολάτα και στο κρασί.

#### **Άλλα αντιοξειδωτικά:**

⊖ Ινδόλες: στα λαχανικά για την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, την πρόληψη του καρκίνου καθώς επίσης και για ένα ευεργετικό

αποτέλεσμα στο ορμονικό σύστημα, ομαλοποιώντας τα ποσοστά των οιστρογόνων.

⊕ Γλουταθιόνη: διεγείρει το ανοσοποιητικό και προλαμβάνει τον καρκίνο. Παράγεται από τον οργανισμό με την κατανάλωση των απαραίτητων τροφών (λάχανα, μπρόκολα, αβοκάντο, πεπόνι, γκρέιπφρουτ, ντομάτες, κρεμμύδια, φράουλες, κολοκυθάκια...) και η παραγωγή του διευκολύνεται από την πρόσληψη σεληνίου και βιταμίνης C.

## 2.5 Λίπη

Αποτελούν ιδιαίτερα συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας για τον οργανισμό, όπου παίζουν πολλούς και σημαντικούς ρόλους. Αναλυτικά: είναι βασικά συστατικά των μεμβρανών των κυττάρων, προφυλάσσουν τα όργανα του σώματος από τραυματισμούς, διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος, βοηθούν στην απορρόφηση και μεταφορά των λιποδιαλυτών βιταμινών, προσφέρουν νοστιμιά στα τρόφιμα και αίσθημα κορεσμού (Αμερικάνου.Μ,2003).

Τα λιπαρά που περιέχονται σε προϊόντα ζωικής προέλευσης (κρέας, αλλαντικά, τυρί, βούτυρο, λιωμένο χοιρινό λίπος, κρέμα γάλακτος, ορισμένες μαργαρίνες), στα γλυκά, αρτοσκευάσματα...είναι «**κορεσμένα λιπαρά οξέα**». Καλό είναι να αποφεύγονται διότι έχουν την τάση να ανεβάζουν τα ποσοστά της κακής χοληστερίνης LDL στο αίμα, κάτι που ευνοεί τη θρόμβωση των αρτηριών. Επιταχύνουν την πήξη των αιμοπεταλίων και αυτό ευνοεί το σχηματισμό θρόμβων και τη δημιουργία καρδιαγγειακών επεισοδίων. Αυτά τα κακά κορεσμένα λίπη ενοχοποιούνται επίσης για την εμφάνιση ορισμένων καρκίνων, κυρίως του στήθους, του κόλον εντέρου και του παγκρέατος. Αντίθετα, οι λιπαρές ύλες που περιέχονται στα φυτικά έλαια και στα ψάρια των βόρειων θαλασσών είναι «**ακόρεστα λιπαρά οξέα**» (μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα). Η κατανάλωση τους βοηθά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, ορισμένων καρκίνων και ίσως κάποιον μορφών άνοιας ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

## 2.6 Το Νερό

«Είναι το σημαντικότερο στοιχείο του οργανισμού μια και κάθε κυτταρό του αποτελείται από 80% από νερό» (Αμερικάνου,2000:25). Το νερό αντιπροσωπεύει τα 2/3 του βάρους του σώματος. Ο άνθρωπος απορροφά καθημερινά 2-3 λίτρα υγρό, με τη μορφή ροφημάτων και διαφόρων προϊόντων. Η ανάγκη για νερό διαφέρει ανάλογα



με τη θερμοκρασία, τη δραστηριότητα, το αλάτι που υπάρχει στο προϊόν το βάρος κ.α.

(Δημητριάδης,1999:143)

Η δίψα πρέπει να είναι ο δείκτης της ανάγκης για να πει κάποιος, αλλά δεν είναι πάντα η ίδια περίπτωση. Ο άνθρωπος παρά μόνο τα 2/3 της ημέρας χωρίς κάποιο υγρό.

Το νερό κανονίζει τη θερμοκρασία του σώματος και παίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ούρων, στην κατάργηση των κενώσεων, καθώς και στην υγρασία της αναπνοής. Στον οργανισμό, το νερό χρησιμεύει σαν μέσο μεταφοράς των διαλυμένων ορυκτών αλάτων για να διασχίσουν το αίμα και ύστερα τα κύτταρα. Το νερό είναι επίσης απαραίτητο για την πέψη. (Δημητριάδης,1999:143)

## **2.7 Ανόργανα Στοιχεία**

Τα ανόργανα στοιχεία αποτελούν θρεπτικά συστατικά, που δεν προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, αλλά είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του, γιατί:

«-Είναι βασικά συστατικά διαφόρων οργάνων του σώματος

-Βοηθούν στη διατήρηση της σύστασης των υγρών του σώματος

-Ρυθμίζουν σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού με τη δράση τους ως συνένζυμα». (Αμερικάνου,2000:25)

Τα ανόργανα στοιχεία χωρίζονται ανάλογα με την ποσότητα που απαιτείται να λαμβάνεται κάθε μέρα σε 2 κατηγορίες: τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία. «Στα μέταλλα απαιτείται ποσότητα μεγαλύτερη από 100 mg ημερησίως, ενώ τα ιχνοστοιχεία χρειάζονται στον οργανισμό σε μικρές ποσότητες (ίχνη)» (Αμερικάνου,2000:25).

«Τα βασικότερα μέταλλα είναι το ασβέστιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το νάτριο και το κάλιο. Ενώ τα βασικότερα ιχνοστοιχεία είναι ο σίδηρος, το ιώδιο, το φθόριο ψευδάργυρος και το σελήνιο» (Δημητριάδης,1999:143).

### **3. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

#### **3.1 Διατροφική συμπεριφορά**

Η διατροφή του ανθρώπου επηρεάζεται από τα τεχνολογικό πολιτισμό, τις κλιματολογικές και πλουτοπαραγωγικές συνθήκες και γενικότερα την κουλτούρα του περιβάλλοντος που διαμένει. Συγκεκριμένα οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές, με σειρά σπουδαιότητας είναι:

##### Διαθεσιμότητα Τροφίμων

Ο άνθρωπος ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή το κλίμα τη βιομηχανία το εμπόριο και την οικονομία του κράτους που διαμένει μπορεί να βρίσκει εκολά και σε αφθονία τα κάποια τρόφιμα.

#### **3.2 Υγιεινή διατροφή: μύθος ή πραγματικότητα;**

Στις μέρες μας όλοι μας λίγο ή πολύ διακατεχόμαστε από μια έμμονη ιδέα σχετικά με την εμφάνιση μας και πιο συγκεκριμένα το βάρος μας. Οι αθλητές περισσότερο απ' όλους θα πρέπει να διατηρούνται σε μια πολύ καλή φυσική κατάσταση. Όμως οι περισσότεροι από εμάς ασκούμε το αγαπημένο μας άθλημα για ευχαρίστηση, γιατί λοιπόν ανησυχούμε τόσο πολύ για τα λίγα περιττά κιλά που ίσως πήραμε τελευταία; Αυτό συμβαίνει διότι η κουλτούρα του αθλητισμού σήμερα συμβαδίζει με αυτή του πολιτισμού μας. Αυτό σημαίνει ότι η ενοχή μας είναι ακριβώς ανάλογη με την ποσότητα και την γευστικότητα του φαγητού που καταναλώνουμε. Το πρόβλημα είναι ότι οργανισμός μας είναι δομημένος έτσι ώστε να αποζητάει πολύ μεγάλες ποσότητες πλήρους και γευστικής τροφής. Πως θα μπορούσαμε λοιπόν να εκπαιδευτούμε ώστε να αντιστεκόμαστε; Σύμφωνα με τον κοινωνιολόγο Barry Glassner από το πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας και συγγραφέα του βιβλίου «Gospel of Food: Everything You Think You Know about Food Is Wrong», κάτι τέτοιο δεν θα πρέπει να εφαρμοστεί, όχι τουλάχιστον σε μεγάλο βαθμό. Συνήθως θεωρούμε ότι η αξία ενός γεύματος συνίσταται κυρίως στα συστατικά τα οποία δεν διαθέτει. Όσο λιγότερη ζάχαρη, σάλτσα, λιπαρά, θερμίδες, συντηρητικά, πρόσθετα ή άλλα ύποπτα συστατικά στοιχεία διαθέτει ένα γεύμα τόσο θρεπτικότερο είναι. Σύμφωνα με τον Glassner, η επιστήμη που κρύβεται πίσω από αυτή τη θεωρία είναι ο μηδενισμός.

Όταν πρόκειται για την κατανάλωση τροφής που περιέχει θρεπτικά συστατικά, η γεύση μετράει. Ο Glassner αναφέρεται σε μια μελέτη στην οποία αρχικά προσφέρθηκαν σε γυναίκες από τη Σουηδία και τη Ταϊλάνδη πιάτα από την κουζίνα της Ταϊλάνδης, τα οποία οι Σουηδέζες βρήκαν πολύ πικάντικα. Οι γυναίκες από την Ταϊλάνδη, στις οποίες άρεσε αυτό το πιάτο, απορρόφησαν περισσότερο σίδηρο από το συγκεκριμένο γεύμα. Όταν οι ερευνητές αντέστρεψαν το πείραμα και πρόσφεραν σάντουιτς, τηγανιτές πατάτες και φασόλια, οι Σουηδέζες, στις οποίες άρεσε το γεύμα, παρατηρήθηκε ότι απορρόφησαν περισσότερο σίδηρο από το γεύμα αυτό σε σχέση με τις γυναίκες από την Ταϊλάνδη, οι οποίες εξέφρασαν αρνητική στάση απέναντι σε αυτό τον τρόπο διατροφής (<http://news.pathfinder.gr/periscopio/healthy-eating.html>).

Τέλος, προσφέρθηκε στους εθελοντές ένα πιάτο το οποίο διέθετε υψηλές ποσότητες θρεπτικών συστατικών αλλά ήταν σχεδόν άγευστο. Σε αυτή την περίπτωση και οι δυο ομάδες των εθελοντών δεν απορρόφησαν αρκετό σίδηρο. Κάποιοι από εμάς πιστεύουν επίσης ότι η κατανάλωση κρέατος συμβάλει αρνητικά στην διατήρηση μιας υγιούς φυσικής κατάστασης. Ο Glassner πιστεύει ότι κάτι τέτοιο δεν ισχύει, αναφερόμενος σε μια έρευνα, η οποία απέδειξε ότι καθώς αυξάνονται τα επίπεδα κατανάλωσης κρέατος και της χοληστερίνης στο αίμα του ανθρώπινου οργανισμού, ο ρυθμός θανάτων, λόγω καρδιακών παθήσεων, μειώνεται. Όπως είναι φυσικό όμως υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που εμπλέκονται στη σχέση της διατροφής και της διαίτας μας. Ο Glassner αναφέρθηκε και σε μια μελέτη, η οποία απέδειξε ότι παρατηρήθηκε μια μείωση σε ποσοστό 28% του κινδύνου εμφάνισης καρδιακών προβλημάτων σε μη καπνιστές, οι οποίοι αθλούνταν για 30 λεπτά κάθε μέρα, καταλάωναν ψάρι και φυτικές ίνες ενώ επίσης απέφευγαν ορισμένες τροφές που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα. Ο επιδημιολόγος Karin Michels, από το πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, αναφέρει:

«Φαίνεται ότι η αύξηση της κατανάλωσης υγιούς διατροφής είναι πολύ σημαντικότερος παράγοντας για την διατήρηση της υγείας μας σε σχέση με την μείωση της κατανάλωσης των λιγότερο υγιεινών τροφών». (<http://news.pathfinder.gr/periscopio/healthy-eating.html>).

Παρόλα αυτά το θέμα της υγιεινής διατροφής είναι πολύ πιο πολύπλοκο. Σύμφωνα με μια άλλη έρευνα, η πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, καρκίνου και άλλων ασθενειών, μπορεί να αυξηθεί σημαντικά λόγω ιογενών και βακτηριακών μολύνσεων, του άγχους, του περιβάλλοντος, υποσιτισμού και έλλειψης ύπνου. Επίσης οι κοινωνικές συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν αρκετά την φυσική

κατάσταση του οργανισμού ενός ατόμου. Ο Glassner τέλος τονίζει: «Αν και θα θέλαμε να πιστεύουμε ότι οι αλλαγές στην διαίτα μας ή στον τρόπο ζωής μας μπορούν να βοηθήσουν στην βελτίωση της ζωής μας, η αλήθεια είναι ότι με λίγες εξαιρέσεις όπως η μείωση του καπνίσματος, τα οφέλη θα είναι πολύ λίγα και ίσως όχι μόνιμα. Ένας τρόπος διατροφής που για ένα άτομο μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός, για κάποιον άλλο ίσως να μην έχει καμιά απολύτως αρνητική επίπτωση στην υγεία του».(<http://news.pathfinder.gr/periscopio/healthy-eating.html> ).

### **3.3 Η πληρότητα στην καθημερινή μας διατροφή**

Πολλοί από εμάς ανησυχούμε αρκετά όταν πρόκειται να καθίσουμε στο τραπέζι για το καθημερινό μας γεύμα. Αλλά τι είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε ότι έχουμε ήδη φάει αρκετά; Με ποιο τρόπο μπορούμε να ελέγξουμε τις ποσότητες τις τροφής που καταναλώνουμε;

Η Barbara Rolls, καθηγήτρια διατροφολόγος από το πανεπιστήμιο της Pennsylvania και συγγραφέας του βιβλίου "The Volumetrics Eating Plan", αναφέρει: «Είναι μια πολύπλοκη αλληλουχία γεγονότων η οποία ξεκινά από τα μάτια, το στόμα, το στομάχι και το υπογάστριο. Παρόλα αυτά το αίσθημα της πείνας και της πληρότητας επηρεάζονται άμεσα από το περιβάλλον μας».(<http://news.pathfinder.gr/periscopio/full-food.html> ).

Έχοντας λοιπόν επίγνωση των περιβαλλοντικών παραγόντων που μας αναγκάζουν να φάμε και της ποικιλίας των τροφών που μας προσφέρονται, μπορούμε να κάνουμε έξυπνες επιλογές οι οποίες θα μας βοηθήσουν να νιώσουμε καλά με τις τροφές που καταναλώνουμε.

«Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να μας ειδοποιήσει σχετικά με τις θερμίδες που έχουμε καταναλώσει. Η διατροφή μπορεί να ελεγχθεί περισσότερο ψυχολογικά παρά βιολογικά», σχολιάζει η Janet Polivy, καθηγήτρια ψυχολογίας από το πανεπιστήμιο του Τορόντο, η οποία ασχολείται με τη σχέση της διατροφής και των συναισθημάτων.

Το μέγεθος των ποσοτήτων της τροφής που καταναλώνει κάποιος αλλά και η συντροφιά με την οποία απολαμβάνει το γεύμα του επηρεάζουν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο θα επιδράσει η τροφή αυτή στον οργανισμό μας (<http://news.pathfinder.gr/periscopio/full-food.html>).

Σύμφωνα με ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Ιλινόις, όταν κάποιος σερβιριστεί μεγάλες ποσότητες τροφής αναπόφευκτα καταναλώνει περισσότερη τροφή απ' όση χρειάζεται. Η ομάδα των παραπάνω ερευνητών πραγματοποίησε ένα πείραμα κατά τη διάρκεια του οποίου μια ομάδα εθελοντών κατανάλωσε σούπα από ένα πιάτο το οποίο ήταν εξοπλισμένο με έναν κρυφό μηχανισμό εμπλουτισμού μόλις η ποσότητα της σούπας τελείωνε. Οι συμμετέχοντες στο πείραμα οι οποίοι έφαγαν από αυτά τα πιάτα κατανάλωσαν έως και 73% περισσότερη ποσότητα σούπας από εκείνους που έφαγαν από ένα κανονικό πιάτο. Το αίσθημα της πληρότητας και για τις δύο ομάδες παρόλα αυτά δεν διέφερε αρκετά. Επιπλέον η οπτική επαφή με την ποσότητα της τροφής που πρόκειται να καταναλώσει κάποιος μπορεί να επηρεάσει το πόσο θα φάμε τελικά. Οι περισσότεροι από εμάς είναι πιθανόν να καταναλώσουμε πολύ περισσότερη τροφή από αυτή που πραγματικά χρειαζόμαστε σε ένα τραπέζι που έχει οργανωθεί σε μπουφέ (<http://news.pathfinder.gr/periscopio/full-food.html>).

Σύμφωνα με μια μελέτη η αύξηση της ποικιλίας των φαγητών που μπορεί να είναι διαθέσιμα μπορεί να αυξήσει την κατανάλωση τροφής έως και 60%. Με άλλα λόγια, στην πραγματικότητα τρώμε με τα μάτια.

Γεγονός αποτελεί επίσης το φαινόμενο της προσαρμογής των διατροφικών μας συνηθειών σε αυτές των τριγύρω μας.

«Εφόσον υπάρχει κάποιος στο τραπέζι μας ο οποίος καταναλώνει αρκετά μεγάλες ποσότητες τροφής, αισθανόμαστε ότι μπορούμε άνετα να φάμε λίγο παραπάνω απ' ότι τρώμε συνήθως», σχολιάζει η Polivy.

Η Janet Polivy και οι συνάδελφοι της εξέτασαν την παραπάνω υπόθεση σε άτομα τα οποία είχαν στερηθεί την τροφή για περίπου 24 ώρες και ανακάλυψαν ότι οι συμμετέχοντες ρύθμισαν την ποσότητα που επρόκειτο να καταναλώσουν σύμφωνα με το περιβάλλον τους, καταναλώνοντας περισσότερο όταν υπήρχε κάποιος στο δωμάτιο ο οποίος κατανάλωνε πολύ μεγάλες ποσότητες τροφής. Αν και το στομάχι υπό φυσιολογικές συνθήκες έχει το μέγεθος μιας ανθρώπινης γροθιάς, καθώς εισάγεται τροφή αυτό επεκτείνεται. «Το στομάχι μας μπορεί να κατακρατήσει περίπου 1,5 λίτρο τροφής», εξηγεί η Julie Schwartz, συντονίστρια των υπηρεσιών διατροφής στο κέντρο Emory Bariatric της Ατλάντα (<http://news.pathfindergr/periscopio/full-food.html>).

Παρότι η παραπάνω πρακτική φαίνεται να είναι αρκετά χρήσιμη όταν υπάρχει έλλειψη τροφής, η ικανότητα της μεγέθυνσης του στομάχου μπορεί να κλονίσει και τις καλύτερες διατροφικές προθέσεις μας. Όταν το στομάχι μας γεμίζει πολύ γρήγορα

το σώμα μας δεν έχει τον χρόνο να αναγνωρίσει τα μηνύματα τα οποία προέρχονται από τις ορμόνες μας και τα οποία βοηθούν στην ρύθμιση της όρεξης. Η ινσουλίνη, η κορτιζόλη, η λεπτίνη και γκρελίνη είναι μερικές από αυτές τις ορμόνες οι οποίες στέλνουν σήματα ανάμεσα στο στομάχι και το μυαλό προκαλώντας το αίσθημα της πείνας ή της πληρότητας.

«Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν διαθέτει άμεσο μηχανισμό ανάδρασης ο οποίος θα μας ειδοποιεί για το πόσο χορτάτοι είμαστε», λέει η Polivy. «Χρειάζονται περίπου 20 λεπτά έως ότου να χωνευτεί η τροφή να εισέλθει η γλυκόζη στο αίμα και να ξεκινήσουν να δουλεύουν οι ορμόνες» (<http://news.pathfindergr/periscopio/full-food.htm> 1).

Εάν έχετε καταναλώσει λοιπόν το μεγαλύτερο ποσοστό του γεύματος σας σε λιγότερο από 20 λεπτά, ο εγκέφαλος σας θα δέχεται σήματα περί πληρότητας με πολύ αργό ρυθμό ώστε να σταματήσετε να τρώτε.

### **3.4 Τα θρεπτικά συστατικά**

Αν και το περιβάλλον είναι ένας σημαντικότερος παράγοντας για την κατανάλωση ενός γεύματος, αρκετά θρεπτικά συστατικά, όπως οι πρωτεΐνες, οι φυτικές ίνες και το νερό, μπορούν να μας βοηθήσουν να αντιληφθούμε την αίσθηση της πληρότητας πριν ακόμα πλησιάσουμε σε επικίνδυνα επίπεδα.

Οι πρωτεΐνες είναι από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά τα οποία προκαλούν κορεσμό, αναφέρει ο Thomas Halton, πρώην ερευνητής από το πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, ο οποίος πρόσφατα βοήθησε στην σύνταξη μιας ανασκόπησης 50 μελετών για τον διατροφικό κορεσμό, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό The Journal of the American College of Nutrition (<http://news.pathfindergr/periscopio/full-food.html>).

Υπάρχει κάτι στις πρωτεΐνες το οποίο ενημερώνει τον οργανισμό μας ότι θα πρέπει να σταματήσει να τρώει μετά από λίγο. Οι ερευνητές δεν είναι σίγουροι για τον ακριβή μηχανισμό με τον οποίο γίνεται κάτι τέτοιο αλλά πιστεύουν ότι ένα μέρος από αυτή την ικανότητα των πρωτεϊνών οφείλεται στο ρυθμό με τον οποίο καταναλώνονται οι θερμίδες απλά και μόνο από την χώνεψη του φαγητού. «Η χώνεψη και η απορρόφηση των πρωτεϊνών χρειάζεται πολύ περισσότερο χρόνο απ' ό,τι η χώνεψη και απορρόφηση του λίπους και των υδρογονανθράκων», λέει ο Halton. Σχεδόν 25- 35% των θερμίδων των πρωτεϊνών χρησιμοποιούνται καθώς το σώμα μας μετατρέπει τις πρωτεΐνες σε ενέργεια (<http://news.pathfindergr/periscopio/full-food.html>).

Οι υδρογονάνθρακες είναι τα επόμενα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά από άποψη κορεσμού. Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα σιτηρά παρουσιάζουν επίσης κάποια πλεονεκτήματα. Λόγω του ότι αυτές οι τροφές περιέχουν μεγάλα ποσοστά νερού, γενικώς διαθέτουν λιγότερες θερμίδες ανά γραμμάριο τροφής σε σχέση με το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα γλυκά (<http://news.pathfindergr /periscopio/full-food.html>).

Αυτό σημαίνει ότι μπορεί κανείς να καταναλώσει μεγαλύτερες ποσότητες από αυτά τα προϊόντα χωρίς τις συνέπειες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν τα φαγητά υψηλότερων θερμίδων. Μια σειρά από μελέτες που διενεργήθηκαν απέδειξαν ότι η κατανάλωση σαλάτας και άλλων τροφών χαμηλών θερμίδων μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να τρώνε λιγότερο χωρίς να νιώθουν στέρηση.

Σε μια από αυτές τις έρευνες αποκαλύφτηκε ότι τρώγοντας μια σαλάτα πριν από ένα γεύμα μπορεί να βοηθήσει στην κατανάλωση έως και 12% λιγότερης ποσότητας από το κυρίως γεύμα.

Ενώ λοιπόν η γευστικότητα των λιπαρών μπορεί να προσφέρει αρκετή ικανοποίηση, τεχνικώς δεν είναι μια τροφή που μπορεί να προσφέρει πληρότητα, σύμφωνα με την Dana Gerstein, ειδική επιστήμονα από το τμήμα Weight and Health του πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας.

Όλα λοιπόν τα παραπάνω καταλήγουν σε ένα πιάτο που περιέχει μια μικρή ποσότητα λίπους, μια πηγή άπαχων πρωτεϊνών και μια πολύ μεγάλη ποικιλία φρούτων, λαχανικών και σιτηρών.

Αυτά είναι όλα όσα ξέρουμε για το τι θα ήταν καλό να τρώμε αλλά επιπλέον βοηθούν με την αίσθηση της πληρότητας που θα πρέπει να νιώθουμε μετά από κάθε γεύμα. Ίσως λοιπόν όλα τα παραπάνω να αποτελούν έναν νέο τρόπο να ενθαρρύνουμε τον κόσμο να στραφεί σε μια πιο υγιεινή διατροφή (<http://news.pathfinder.gr/periscopio/full-food.html>).

Τι διαφορά έχουν ένα μπολ παγωτό, μια σακούλα πατατάκια, ένα σοκολατένιο κέικ και ένα πιάτο παιδάκια; Σίγουρα όχι αυτό που φαντάζεστε. Η επιλογή μιας από τις παραπάνω τροφές δείχνει τη διάθεσή και τα συναισθήματά μας! Η επιλογή μιας καλοψημένης μπριζόλας για το δείπνο μας ίσως υποδηλώνει ότι έχουμε μέσα μας εγκλωβισμένο θυμό, αν «βυθιζόμαστε» σε μια σακούλα πατατάκια αυτό ίσως δείχνει ότι είμαστε πολύ αγχωμένοι ενώ αν καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες γλυκισμάτων πιθανότατα αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα στην ερωτική μας ζωή.

Όπως φαίνεται, η διάθεσή μας προδίδεται, κατά κάποιον τρόπο, από τις διατροφικές μας επιλογές. Άλλωστε πολλοί λένε ότι «είμαστε ό,τι τρώμε».

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, η επιλογή της τροφής ενός ατόμου έχει να κάνει με τη διάθεσή του, η οποία τον καθοδηγεί να διαλέξει συγκεκριμένα πιάτα για το γεύμα του ώστε να «ελέγξει», υπό μία έννοια, τα συναισθήματά του. Άτομα που αισθάνονται θυμό προτιμούν πιο συμπαγής τροφές (ίσως και δύσκολες στη μάσηση) ενώ άτομα που η ερωτική τους ζωή καταπιέζεται επιλέγουν πλούσια σε υδατάνθρακες μπισκότα ή γλυκίσματα.

Όσοι είναι υπερβολικά αγχωμένοι στρέφονται σε πρόχειρα φαγητά με πολύ αλάτι ενώ άτομα που περνάνε μια δύσκολη συναισθηματικά περίοδο, εξαιτίας ενός διαζυγίου για παράδειγμα, έχουν την τάση να επιστρέφουν σε τροφές που έτρωγαν στην παιδική τους ηλικία όπως παγωτά ή ακόμα και κρέμες. Κι αν θέλετε να διαπιστώσετε αν ο σύντροφός σας είναι ζηλιάρης, κοιτάξτε αν παραγεμίζει το πιάτο του με ότι τροφή βρει μπροστά του, αυτό είναι ένα κατάλοιπο ίσως της παιδικής ηλικίας όπου το άτομο έπρεπε να «συναγωνιστεί» τα αδέρφια του στο τραπέζι, όπως υποστηρίζουν οι ερευνητές (<http://news.pathfindergr/periscopio/full-food.html>).

Τα συμπεράσματα αυτά είναι το αποτέλεσμα μια αμερικανικής μελέτης πάνω στις διατροφικές συνήθειες 500 ατόμων οι οποία κρατούσαν ημερολόγιο σχετικά με τις επιλογές των φαγητών τους.

Μέρος μιας έρευνας σχετικής με τον εθισμό, η εν λόγω μελέτη θεωρείται η πρώτη που καταφέρνει να συνδέσει μεμονωμένες τροφές με συγκεκριμένα συναισθήματα (<http://news.pathfindergr/periscopio/full-food.html>).

Η Cynthia Power, ψυχοθεραπεύτρια και εμπνευστής της έρευνας, αναφέρει: «Το φαγητό μπορεί να χρησιμοποιηθεί από το άτομο για να αλλάξει ή αποτινάξει συναισθήματα που δε θέλει να έχει.»

«Ίσως μόνο η έντονη μάσηση να είναι αρκετή όταν κάποιος θέλει να εκτονώσει το θυμό του. Και αυτό δεν θα το πετύχει με τυρί, για παράδειγμα, ακόμα και αν καταναλώσει μεγάλες ποσότητες &#8211; μπορεί όμως να το καταφέρει με μια μπιρζόλα.» (<http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood food.html>).

«Εναλλακτικά, το αίσθημα της μοναξιάς που νιώθει κάποιος μπορεί να καταπραυνθεί τεχνητά με λιπαρές τροφές που παραφουσκώνουν το στομάχι.»

Η έρευνα επίσης βρήκε ότι άτομα που περνάνε μια σοβαρή συναισθηματική κρίση εξαιτίας ενός χωρισμού απολαμβάνουν την «παρηγοριά» που προσφέρουν



τροφές της παιδικής τους ηλικίας, παγωτά και κρέμες ([http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood\\_food.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood_food.html)).

Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει ότι οι υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης στο αίμα, μιας ορμόνης που σχετίζεται με τη καλή διάθεση. Αυτό επιβεβαιώθηκε και στη συγκεκριμένη έρευνα η οποία βρήκε ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν μια ερωτική απογοήτευση επιζητούν τροφές όπως μπισκότα, γλυκίσματα ή και σκέτο ψωμί ώστε να γεμίσουν γρήγορα το στομάχι του ([http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood\\_food.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood_food.html)).

Όσοι αισθάνονται ιδιαίτερο άγχος επιλέγουν αλμυρά σνακ γιατί τα επινεφρίδια, τα οποία παράγουν την αδρεναλίνη που φυσικά σχετίζεται με το στρες, συχνά στέλνουν μηνύματα που προκαλούν επιθυμία για αλμυρό.

Ο σεφ και ιδιοκτήτης εστιατορίου Raymond Blanc αναφέρει πως έχει παρατηρήσει ότι η σύντροφός τους έχει την τάση να τρώει ξεροψημένο ψωμί όταν είναι θυμωμένη. «Υπάρχει κάτι στον τρόπο που τρώμε μεγάλα κομμάτια σκληρής τροφής το οποίο υποδηλώνει τη διάθεσή μας,» σχολιάζει ο ίδιος. «Οι κινήσεις μας είναι αρκετά μυώδεις και γρήγορες, πράγμα που είναι εντυπωσιακό στη φύση του.» ([http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood\\_food.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood_food.html)).

Ο Tom Sanders, καθηγητής διατροφολογίας στο κολλέγιο King του Λονδίνου, επισημαίνει: «Ο πιο δυνατός σύνδεσμος με το φαγητό εντοπίζεται στις γλυκές και νόστιμες τροφές κάτι που φαίνεται έντονα κυρίως στις γυναίκες που αναζητούν παρηγοριά σε σοκολάτες και άλλα γλυκίσματα όταν νιώθουν στενοχωρημένες ή απογοητευμένες. Αντίθετα οι άνδρες είναι πιθανότερο να στραφούν στο αλκοόλ σε παρόμοιες περιπτώσεις.»

«Είναι επίσης πολύ συχνό φαινόμενο, τα άτομα που νιώθουν κάποια μορφής κατάθλιψη να αποστρέφονται το φαγητό και να χάνουν υπερβολικό βάρος.» ([http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood\\_food.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood_food.html)).

Αν και η πιστή διατήρηση του μεσογειακού μοντέλου διατροφής στις μέρες μας μάλλον είναι αρκετά δύσκολη, εξαιτίας της διεθνοποίησης και των έτοιμων ταχυγευμάτων, παρ' όλα αυτά μπορούμε με μικρές και έξυπνες μετατροπές να προσαρμόσουμε τον σύγχρονο τρόπο διατροφής μας στις αρχές της μεσογειακής δίαιτας και να μετατρέψουμε το φαγητό μας σε υγεία! Και αν αυτό σας φαίνεται απίστευτο, εμείς σας λέμε ότι χρειάζεται απλώς τρόπο και καλή διάθεση!

### **3.5 Τι είναι η Μεσογειακή διατροφή;**

Ο όρος Μεσογειακή διατροφή εκφράζει τη διατροφή των λαών της λεκάνης της Μεσογείου και είναι συνώνυμος με την υγιεινή διατροφή και τη μακροζωία. Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει απλές και εύγευστες συνταγές οι οποίες βασίζονται σε αγνά προϊόντα, ενώ η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής διατροφής αποτελείται από προϊόντα τα οποία παράγονται στην Ελλάδα και διαμόρφωσαν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα.

Παγκόσμια αποδεκτή!

Η Μεσογειακή διατροφή δεν αποτελεί ένα απλό καύχημα των Ελλήνων, αλλά απόφαση μιας ομόφωνης διεθνούς επιστημονικής άποψης, η οποία υποστηρίζει ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι η πιο υγιεινή από όλες τις δυτικές δίαιτες.

### **3.6 Τι περιλαμβάνει η Μεσογειακή διατροφή**

Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει ψωμί, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, όσπρια, ψάρια, κοτόπουλο, αβγά, ελαιόλαδο και ελάχιστο κρέας, ενώ αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας για να αποδώσει την καθημερινή, εβδομαδιαία και μηνιαία απαιτούμενη ποσότητα των ειδών διατροφής. Αναλυτικότερα:

Δημητριακά. Η συγκεκριμένη ομάδα περιλαμβάνει το ψωμί ολικής αλέσεως, τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, το αποφλοιωμένο ρύζι, τις πατάτες και τα δημητριακά ολικής αλέσεως και όχι επεξεργασμένων και επειδή αποτελεί τη βασική ομάδα τροφίμων, σχηματικά, βρίσκεται στη βάση της πυραμίδας. Ακόμη, σε αυτή την ομάδα σημαντικό ρόλο παίζουν οι φυτικές ίνες, αφού έχουν ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Συγκεκριμένα, βοηθούν στη λειτουργία του εντέρου και στη ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη, καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και μειώνουν την απορρόφηση της χοληστερίνης και των υδατανθράκων στα τρόφιμα. Ακόμη, περιέχοντας ελάχιστες θερμίδες ενδείκνυνται για όσους κάνουν δίαιτα, αφού προκαλούν μακροχρόνιο κορεσμό ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Λαχανικά και φρούτα - όσπρια και ξηροί καρποί. Τα λαχανικά και τα φρούτα αποτελούν άριστη πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και βιταμινών και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Τα όσπρια, πάλι, συνδυασμένα με το ελαιόλαδο δεν περιέχουν καθόλου χοληστερίνη και ενισχύουν το καρδιαγγειακό μας σύστημα, ενώ οι ξηροί καρποί, με την προϋπόθεση ότι δεν περιέχουν αλάτι και συντηρητικά, εξουδετερώνουν τα κεκορεσμένα λίπη των άλλων τροφίμων. Βέβαια, πρέπει να είμαστε συγκρατημένοι σχετικά με την κατανάλωσή τους, γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.

Ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο, προϊόν απολύτως φυσικό, αποτελεί τη βασικότερη πηγή λιπαρών στη Μεσογειακή διατροφή και έχει αποδειχτεί άκρως ευεργετικό για την υγεία μας ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Γαλακτοκομικά. Τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία, αλλά εάν τα καταναλώνουμε σε πλήρη μορφή, περιέχουν αρκετές θερμίδες, χοληστερίνη και κεκορεσμένα λιπαρά οξέα. Παρ' όλα αυτά όμως οι λιποδιαλυτές βιταμίνες που βρίσκονται στα συστατικά του γάλακτος βοηθούν στην ανάπτυξη του σκελετού, καθώς και στην υγεία του δέρματος.

Ψάρια. Άκρως θρεπτικά και υγιεινά, περιέχουν πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία προστατεύουν από αρτηριοσκλήρυνση και καρδιολογικά προβλήματα, ενώ αποτελούν την υγιεινότερη πηγή ζωικής πρωτεΐνης. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Πουλερικά. Προτείνονται για συχνότερη κατανάλωση από ό,τι το κόκκινο κρέας, αφού περιέχουν λιγότερη ποσότητα σε κεκορεσμένα λίπη και χοληστερίνη.

Αβγά. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα θρεπτικά, αλλά εξαιτίας της υψηλής χοληστερίνης που περιέχεται στον κρόκο τους, πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Γλυκαντικές ουσίες. Ζάχαρη, μέλι και γλυκά αποτελούν μία προαιρετική επιλογή, αφού είναι πλούσια σε θερμίδες. Όσο για την κατανάλωσή τους, αυτή πρέπει να γίνεται σπάνια και σε ελάχιστες ποσότητες.

Κρέας. Το κόκκινο κρέας είναι πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνη B12 και αποτελεί άριστη πηγή ζωικής πρωτεΐνης, αλλά πρέπει να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες και σε μεγάλα διαστήματα, εξαιτίας της υψηλής χοληστερίνης και των κεκορεσμένων λιπών που περιέχει.

Σύμφωνα με πρόσφατη μεγάλη έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, η μεσογειακή διατροφή παρατείνει τη ζωή και προστατεύει από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο, αφού το λίπος που περιλαμβάνει προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο

και το ψάρι. Ακόμη, μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, αφού ελαττώνει την κακή χοληστερόλη, προστατεύει από την απώλεια μνήμης καθώς και από ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας, μειώνει την αρτηριακή πίεση, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει στην καλή λειτουργία του εντέρου, είναι φτωχή σε θερμίδες κ.ά. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Σύμφωνα με τους ειδικούς τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής δεν προέρχονται από ένα μεμονωμένο συστατικό της, αλλά από το μεσογειακό διαιτολόγιο ως σύνολο. Αυτό μάλιστα που καθιστά το μεσογειακό διαιτολόγιο τόσο ευεργετικό για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι ο συνδυασμός των τροφών και πιθανότατα οι χημικές αλληλεπιδράσεις των συστατικών τους.

Σύμφωνα με τη Μεσογειακή διατροφή το κόκκινο κρασί σε καθημερινή συχνότητα μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και ελαττώνει τη γενική θνησιμότητα. Έτσι, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες μπορούν να καταναλώνουν 1-2 ποτήρια κόκκινο κρασί την ημέρα ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Το κοτόπουλο και το ψάρι πρέπει να καταναλώνονται 1-2 φορές την εβδομάδα. Το κόκκινο κρέας καλό είναι να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες και μόνο λίγες φορές το μήνα. Η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων όπως γάλα, τυρί ή γιαουρτιού πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση. Όσο για τα γλυκά, αυτά πρέπει να καταναλώνονται ελάχιστες φορές την εβδομάδα, ενώ καλό είναι να αντικαθιστούμε τη ζάχαρη με το μέλι.

Η μεσογειακή διατροφή ξεχωρίζει για τη μοναδική της αξία εδώ και χιλιάδες χρόνια. Η εταιρεία Παπαδοπούλου δεν σταματά να δημιουργεί προϊόντα φτιαγμένα με τα πιο αγνά υλικά και με την ποιότητα που χρόνια τώρα ξέρει να προσφέρει. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Έτσι δημιούργησε τώρα και τα παξιμάδια «Μεσόγειος γεύση» που κλείνουν μέσα τους όλες αυτές τις αξίες της μεσογειακής διατροφής και γεύση από Μεσόγειο. Τα εξαιρετικής ποιότητας δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη), ο ηλιόσπορος, το προζύμι μα πάνω από όλα η μοναδική παραδοσιακή μεσογειακή συνταγή συνθέτουν ένα παξιμάδι: πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες που παρέχουν στον οργανισμό ευεξία και ενέργεια με πρωτεΐνες που αποδίδουν αμινοξέα και συντελούν στη σωστή οικοδόμηση του οργανισμού με ελαιόλαδο και φυτικά έλαια που εμπλουτίζουν τη γεύση .

Ένα παξιμάδι που μπορείτε να απολαύσετε σε τρεις αξεπέραστες γεύσεις που ικανοποιούν όλες τις προτιμήσεις «Πολύπορα», «Χωριάτικα» ή «Κριθαρένια». ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Η γυμναστική παίζει σημαντικό ρόλο στο μεσογειακό μοντέλο διατροφής, αφού συντελεί στη διατήρηση του ιδανικού βάρους και κατ'επέκταση στην καλή υγεία.

Εκτός από τις καινούργιες δίαιτες, που κάθε τόσο προτείνουν οι διαιτολόγοι για τη μείωση της χοληστερίνης, ας μην ξεχνάμε τη μεσογειακή διατροφή-την κατεξοχήν ελληνική δίαιτα. Με άλλα λόγια, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να θυμηθούμε τι έτρωγαν οι παππούδες μας: αγνό ελαιόλαδο, όσπρια, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, ψάρι και κρέας.

Έρευνες τα τελευταία 40 χρόνια έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή Ελληνική δίαιτα είναι μία από τις πιο υγιείς στο πλανήτη. Ίσως έτσι να εξηγείται και το παράδοξο ότι παρ'όλες τις κακές συνήθειες που έχουμε ως λαός (χαμηλό επίπεδο σωματικής άσκησης και πολύ κάπνισμα) έχουμε, οι μεν άντρες το μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης στην Ευρώπη (75 χρόνια) ενώ και οι γυναίκες έρχονται πέμπτες σε ολόκληρη την Ευρώπη (80,3 χρόνια).

Όπως έχει διαπιστωθεί, όσοι καταναλώνουν στο φαγητό τους ελαιόλαδο έχουν χαμηλή την «κακή» χοληστερίνη (LDL). Αυτό οφείλεται στο ότι το ελαιόλαδο περιέχει μεγάλη ποικιλία αντιοξειδωτικών ουσιών (πολυφαινόλες, τοκοφερόλες κ.ά.), οι οποίες παρεμβαίνουν θετικά υπέρ του οργανισμού και μειώνουν την ποσότητα της χοληστερίνης, αλλά και εμποδίζουν την οξείδωσή της. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Ποια είναι όμως τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής που την κάνουν τόσο υγιεινή; Οι επιστήμονες του κλάδου πιστεύουν ότι είναι η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας φαγητών όπου κυρίαρχο ρόλο έχουν τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα, όπως η αντράκλα (γλυστρίδα), τα όσπρια, τα ψάρια, το ελαιόλαδο, το κόκκινο κρασί και η μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ζωικών λιπών.

### **3.7 Οι βασικές αρχές που αποτελούν τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής**

Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια

Λάδι ελιάς ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια. Αποφύγετε έλαια με μεγάλη περιεκτικότητα σε ω-6 λιπαρά οξέα όπως καλαμποκέλαιο, βαμβακέλαιο και ηλιέλαιο. Μειώστε τη κατανάλωση των τρανς-λιπαρών οξέων που βρίσκονται άφθονα στις μαργαρίνες και άρα σε όλα σχεδόν τα έτοιμα γλυκά και φαγητά.

Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.

Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή). Προτιμώνται φαγητά που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα όπως τα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, πέστροφα και σκουμπρί), τα καρύδια, και τα πράσινα λαχανικά.

Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα)

Κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή)

"Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κ.τ.λ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.

Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.

Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

Βασικά Συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής			
Βήμα	Επιλογή	Ανοχή	Αποφυγή
Κατανάλωση τροφής πλούσια σε ω-3, 1-2 φορές την εβδομάδα	Σολομός, πέστροφα, τόνος, σκουμπρί, λιναρόσπορος, σπανάκι, αντράκλα, συμπληρώματα ιχθυελαίου	Οστρακοειδή (εξαιτίας του κινδύνου λοιμώξεων, όπως ηπατίτιδας Α και Β)	Τηγανισμένα ψάρια, ψάρια, από μολυσμένες πηγές
Κατανάλωση φυτικών ελαίων	Λινέλαιο, λάδι ελιάς, μαγιονέζα από λάδι ελιάς	Λάδι από σπόρους καρδάμου με υψηλή περιεκτικότητα σε ολεϊκό οξύ, ηλιέλαιο, σογιέλαιο	Αραβοσιτέλαιο, λάδι από σπόρους καρδάμου, ηλιέλαιο, φοινικέλαιο, αμυγδαλέλαιο, άλλα έλαια, μαγιονέζα που δεν ήγίνεται από λάδι ελιάς
Αυξημένη κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών	Φρέσκα φρούτα: 3-5 την ημέρα. Φρέσκα λαχανικά: 5-6/ημέρα. Ποικιλία φρούτων	Χυμός φρούτων (όχι περισσότερο από 1-2 ποτήρια την ημέρα) ξηρά φρούτα, φρούτα σε κονσέρβα	Λαχανικά και φρούτα που γαρνίρονται με κρέμα, βαριές σάλτσες ή βούτυρο

Κατανάλωση καρυδιών και οσπρίων 1-2 φορές την εβδομάδα	Σόγια, φασόλια, φακή, φάβα, άλλα όσπρια, ξηροί καρποί όλων των ειδών (αμύγδαλα, ελαιοκάρυδα, καρύδια, κ.ά.)	Πολύ αλατισμένοι ξηροί καρποί	Μπαγιάτικοι ή δύσσομοι ξηροί καρποί
Περιορισμός των κορεσμένων λιπαρών οξέων σε 10-20 gr/ημέρα. Πρόσληψη μιας τουλάχιστον πηγής υψηλής ποιότητας πρωτεΐνης με κάθε γεύμα.	Ψάρια, άπαχο κρέας, κοτόπουλο και γαλοπούλα χωρίς πέτσα, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, μαύρη σοκολάτα, ασπράδια αυγών ή υποκατάστατο αυγού, αυγά εμπλουτισμένα με ω-3	Επεξεργασμένα κρέατα χαμηλά σε λιπαρά (λουκάνικο, σαλάμι, κ.ά.), γάλα 2% σε λιπαρά, τυρί μοτσαρέλλα με λίγα λιπαρά, σοκολάτα γάλακτος, κρόκος αυγού (3-4 την εβδομάδα)	Λιπαρά κρέατα, χήνα, πάπια, εντόσθια (σुकώτι, νεφροί), λουκάνικα, μπέικον, πλήρες γάλα, κρέμα γάλακτος, τυριά με πλήρη περιεκτικότητα σε λίπος, κρεμώδη τυριά, ξινή κρέμα, παγωτό
Αποφυγή των trans λιπαρών οξέων	Μαργαρίνες εμπλουτισμένες με στανόλες	Φυστικοβούτυρο εμπορίου, μπισκότα (κράκερ) που δεν περιέχουν λιπαρά, γλυκά	Πρόχειρο φαγητό, τηγανισμένες πατάτες, σνακ, γλυκά (μπισκότα, κέικ, πίτες κτλ), μαργαρίνες
Κατανάλωση περισσότερων φυτικών ινών: 20-30 gr/ημέρα	Πλήρες ψωμί και δημητριακά, βρώμη, ακατέργαστο ρύζι, ζυμαρικά και γλυκά από ολικής άλεσης σιτηρά, πατάτες με το φλοιό (ψητές, βραστάς στον ατμό)	Ζυμαρικά, λευκό ρύζι, πουρέ, λαζάνια με αυγά	Δημητριακά με γλυκαντικές ουσίες, άσπρο ψωμί, κράκερ, ζάχαρη, μέλι, σιρόπι, γλυκά, επεξεργασμένα τρόφιμα που παρασκευάζονται με λευκό αλεύρι και ζάχαρη
Πρόσληψη τουλάχιστον 8 ποτήρια νερού την ημέρα	8 ποτήρια μη χλωριωμένου νερού. Επιπρόσθετα: γάλα χωρίς λιπαρά (έως 4 ποτήρια), χυμός φρούτων (έως 2 ποτήρια), τσάι (ιδιαίτερα το πράσινο έως 4 φλιτζάνια), γιαούρτι χωρίς λιπαρά και φρέσκα φρούτα	Καφές (κανονικός ή χωρίς καφεΐνη, γάλα 1% ή 2, χυμός φρούτων με ζάχαρη (νέκταρ), αφεψήματα για τους αθλητές, αναψυκτικά, αλκοόλ (έως 1 ποτήρι/ημέρα για τις γυναίκες, έως 2 ποτήρια/ημέρα για τους άνδρες)	Αναψυκτικά με ζάχαρη, μιλκ σέικ, αυξημένη ποσότητα αλκοόλ

Πιο ανθεκτικό στο τηγάνισμα αποδείχτηκε το ελαιόλαδο σε σχέση με το ηλιέλαιο και τα σπορέλαια, καθώς αυτά επαναχρησιμοποιούνται αρκετές φορές, όπως για παράδειγμα στο τηγάνισμα πατατών ([http://societystats.blogspot.com/2008/04/blog-post\\_2732.html](http://societystats.blogspot.com/2008/04/blog-post_2732.html)).

Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Υδροβιολογίας Τμήμα Ζωικής Παραγωγής Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Η ευχάριστη, ψυχολογικά, σχέση του ανθρώπου με τις τροφές που καταναλώνει, αναμφίβολα προάγει τους μηχανισμούς αποδοχής τους από τον οργανισμό και, όταν οι τροφές ανταποκρίνονται στη φυσιολογία της θρέψεως του, σίγουρα η σχέση αυτή εξυπηρετεί ικανοποιητικότερα τον σκοπό της διατροφής του.

Με άλλα λόγια όταν λέμε ότι μας αρέσει ένα είδος τροφής, αν και σίγουρα εκφράζουμε ευχάριστη ψυχολογική σχέση μ' αυτήν, ωστόσο, συνειδητά ή όχι δεν είναι σίγουρο ότι καταναλώνουμε τις πιο κατάλληλες τροφές. (Παπουτσόγλου:2002,66)

Η συνειδητή επομένως κατανάλωση συγκεκριμένων ειδών διατροφής, αν δεν συντρέχουν οικονομικοί ή άλλοι λόγοι (υγείας κτλ), εκφράζει μια αυθόρμητη και ευχάριστη διάθεση, η οποία συνήθως αρχίζει πριν και τελειώνει μετά την ολοκλήρωση του γεύματος, προκαλώντας, στις περισσότερες περιπτώσεις ισχυρή πρόθεση επαναλήψεώς της.

Η διαμόρφωση της ευχάριστης αυτής διαθέσεως είναι αποτέλεσμα της δράσεως πολλών παραμέτρων. Η αφετηρία της δράσεως αυτής θα πρέπει να αναζητηθεί στη γενετική διάσταση της διατροφής του ανθρώπου και η εξέλιξή της στην αλληλοεπίδραση πολλών ενδογενούς και εξωγενούς προελεύσεως παραγόντων (Παπουτσόγλου:2002,66)

Στους ενδογενείς, περιλαμβάνονται κυρίως βιοχημικοί και νευροορμονικοί μηχανισμοί, ενώ στους εξωγενείς όλοι οι περιβαλλοντολογικοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τους προαναφερθέντες μηχανισμούς και κατ' επέκταση τη διατροφή των ανθρώπων.

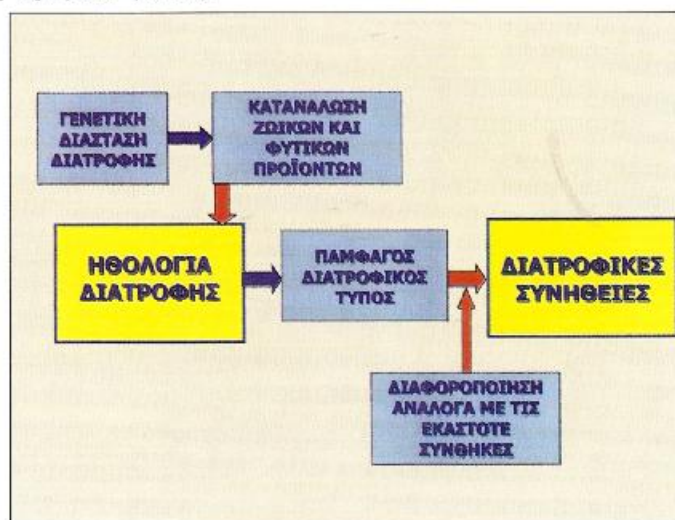
Η επίδραση αυτή επιτελείται κυρίως με τις αισθήσεις της γεύσεως, της οσμής, της οράσεως, και της αφής σε συνδυασμό με την υπάρχουσα εκάστοτε, διατροφική εμπειρία, η οποία είναι καταγεγραμμένη ως διατροφική μνήμη (ευχάριστη ή όχι), σε κέντρα του εγκεφάλου που βρίσκονται σε άμεση επικοινωνία με τα κέντρα της πείνας και του κορεσμού. (Παπουτσόγλου:2002,66)

Εύλογα λοιπόν, σύμφωνα με τα προαναφερθέντα, μπορεί να διατυπωθεί, η άποψη ότι ενώ η γενετική διάσταση της διατροφής των ανθρώπων τους προτρέπει να καταναλώνουν μόνο γευστικά ευχάριστα προϊόντα, η εμπλοκή όλων των προαναφερθέντων μηχανισμών και παραγόντων, τους διαφοροποιεί διατροφικά, τουλάχιστον ποιοτικά.



Έτσι, ενώ οι γεύσεις του γλυκού, του ξινού, του πικρού, του αλμυρού, του κρύου ή ζεστού εδέσματος, είναι το ίδιο αντιληπτές δεν είναι το ίδιο αποδεκτές από τους ανθρώπους.

Με άλλα λόγια, λόγω κοινής γενετικής δομής, όλοι οι άνθρωποι αρέσκονται «ασυνείδητα» στη γεύση του γλυκού και του αλμυρού, καθώς και στην κατανάλωση πρωτεϊνών ζωικής και φυτικής προελεύσεως, λιπών και ελαίων (εικ.Ι), επιτυγχάνοντας έτσι την κάλυψη του οργανισμού τους, τόσο σε θρεπτικά συστατικά (γλυκόζη, ηλεκτρολύτες, αμινοξέα, λιπαρά οξέα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία), όσο και σε ενέργεια (κυρίως λίπη και υδατάνθρακες).



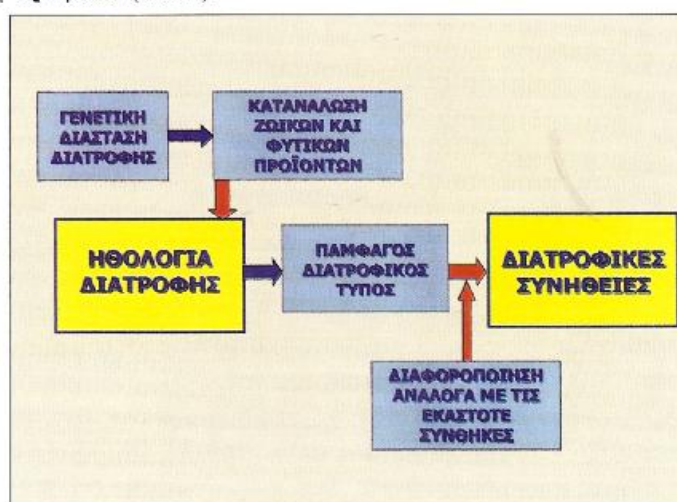
Εικόνα 2. Υπεραπλουστευμένη σχηματική παράσταση της διαμορφώσεως των διατροφικών συνηθειών του ανθρώπου.

(Παπουτσόγλου:2002,66)

Ωστόσο, κατά τη μακρόχρονη διατροφική πορεία των ανθρώπων λόγω των εκάστοτε συνθηκών, διαπιστώνεται ότι διαμορφώνεται μιας συγκεκριμένης κατευθύνσεως διατροφική συμπεριφορά η οποία χαρακτηρίζεται από περισσότερη ή και αποκλειστική κατανάλωση ορισμένων προϊόντων που είναι περισσότερο άφθονα, σε σχέση με άλλα, ή και αποκλεισμό από το διαιτολόγιο ορισμένων άλλων λόγω απουσίας τους. Έτσι, ορισμένοι πληθυσμοί προσλάμβαναν ή και προσλαμβάνουν ακόμη τις πρωτεΐνες κυρίως από ζωικής προελεύσεως προϊόντα και μάλιστα από συγκεκριμένα είδη ζώων, ενώ άλλοι, κυρίως από φυτικής προελεύσεως συγκεκριμένα προϊόντα. Όλοι, ωστόσο, οι πληθυσμοί αρέσκονταν και αρέσκονται στην ταυτόχρονη κατανάλωση προϊόντων ζωικής και φυτικής προελεύσεως, διαμορφώνοντας έτσι, την ηθολογία της διατροφής τους, η οποία, στο σύνολο των ανθρώπων, εκφράζεται με τον παμφάγο διατροφικό τους τύπο. (Παπουτσόγλου:2002,66)

Ο τρόπος, ωστόσο, με τον οποίο οι άνθρωποι προσλαμβάνουν τα προαναφερθέντα θρεπτικά συστατικά, ασφαλώς δεν είναι ο ίδιος. Διαφοροποιείται σε ποικίλο βαθμό από περιοχή σε περιοχή, από οικογένεια σε οικογένεια, από άτομο σε άτομο, ακόμη και στο ίδιο άτομο, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες.

Η διαφοροποίηση αυτή συνιστά τις διατροφικές συνήθειες του καθενός και ασφαλώς δεν χρειάζεται να έχει κανείς εξειδικευμένες γνώσεις για να αντιληφθεί πόσο σημαντικός παράγοντας είναι, επηρεάζοντας την υγεία μας θετικά ή αρνητικά (εικ. 2).



Εικόνα 2. Υπεραπλουστευμένη σχηματική παράσταση της διαμορφώσεως των διατροφικών συνθηκών του ανθρώπου.

(Παπουτσόγλου:2002,67)

Γενικά, οι εκάστοτε διατροφικές συνήθειες μολονότι εξυπηρετούσαν, κυρίως στο παρελθόν, πρωτίστως ενεργειακές ανάγκες, ούτε μπορούσαν να σημαίνουν ποτέ, αλλά ούτε και τώρα ταυτίζονται τόσο, όσο θα έπρεπε με την επιστημονικά εννοούμενη σωστή διατροφή. Χαρακτηρίζονταν (οι διατροφικές συνήθειες) και εξακολουθούν να χαρακτηρίζονται από έλλειψη σωστά τεκμηριωμένης πληροφόρησης του καταναλωτικού κοινού, όχι μόνο σχετικά με τη διαιτητική αξία των διαφόρων τροφίμων, άλλα, κυρίως, σχετικά με την υγιεινή διάστασή τους. Επίσης, χαρακτηρίζονται από ισχυρή δόση γευστικής εμπειρίας, σε συνδυασμό με ποικίλο ποσοστό εμπλοκής παραδοσιακής προελεύσεως διατροφικής συμπεριφοράς (συναισθηματική διάσταση διατροφής) και ασφαλώς σε συνδυασμό με την εμπλοκή πολλών και ποικίλων παραγόντων από τους οποίους συντίθεται ο σημερινός τρόπος ζωής (έλλειψη ασκήσεως, stress, πρόχειρα ή ένα γεύμα ημερησίως συνήθως κατά τις βραδινές ώρες, δίαιτα αδυνατίσματος κ.α.).

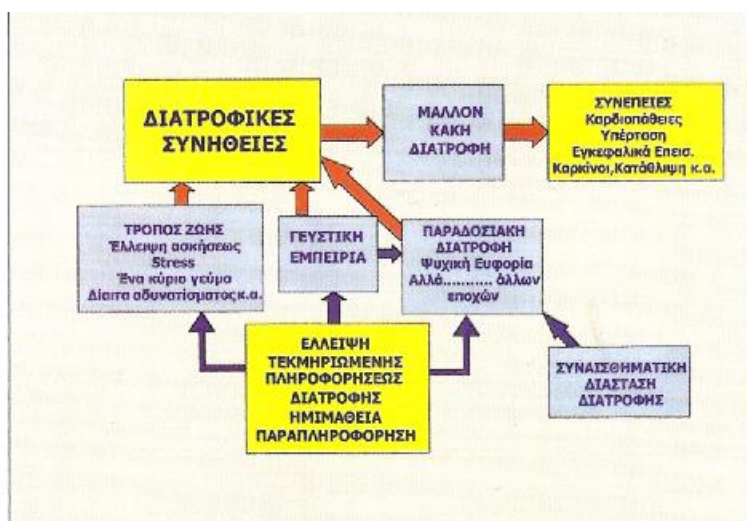
Η ισχυρή παρουσία της γευστικής εμπειρίας (ευχάριστη ή όχι), σύμφωνα με τα σημερινά επιστημονικά δεδομένα δεν διευκολύνει την επίτευξη σωστής διατροφής για τον άνθρωπο αν και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη γενετική του δομή και αποτελεί πρόνοια της φύσεως. Η ευχαρίστηση της γλυκιάς γεύσεως εξυπηρετεί την πρόσληψη γλυκόζης, της αλμυρής του NaCl, των λιπών την πρόσληψη λιποδιαλυτών βιταμινών, απαραίτητων λιπαρών οξέων και ενεργειακών καυσίμων και των πρωτεϊνών κυρίως δομικού υλικού. Σήμερα, ωστόσο, ο άνθρωπος δεν χρειάζεται τόσο όσο στο παρελθόν, ζάχαρη, άλας και λίπη. Το γεγονός αυτό δεν είναι εύκολα αποδεκτό από τον σημερινό άνθρωπο, με αποτέλεσμα η τόσο σοφή πρόνοια της φύσεως, να καθίσταται σε σημαντικό ποσοστό ανθρώπων, ο κύριος λόγος ποικίλου επιπέδου μάλλον κακής διατροφής. (Παπουτσόγλου:2002,67)

Για πολλές περιπτώσεις (αν όχι σε όλες) ανθρώπων, εξίσου σημαντική όπως προαναφέρθηκε είναι και η εμπλοκή του παραδοσιακού τρόπου διατροφής, ο οποίος ενώ μπορεί να μας προκαλεί ψυχική ευχαρίστηση, στις περισσότερες περιπτώσεις συνήθως δεν συντελεί στη σωστή διατροφή. Τούτο, οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι η παραδοσιακή διατροφική συμπεριφορά, η οποία ουσιαστικά διαμορφώνει τη συναισθηματική διάσταση της διατροφής, αντανακλά διαφορετικό από τον σημερινό τρόπο ζωής, με διατροφικές συνήθειες του παρελθόντος, στη διαμόρφωση των οποίων συνετέλεσαν επιστημονικά δεδομένα μιας άλλης εποχής. Ωστόσο, η συναισθηματική δύναμη της παραμέτρου αυτής, δεν πρέπει να αγνοηθεί. Αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς, των ηθών και των εθίμων και ασφαλώς, τα όποια θετικά, με τα σημερινά κριτήρια, διατροφικά της σημεία δεν πρέπει να απορρίπτονται ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Σύμφωνα με τα προαναφερόμενα, συνεπώς, ενώ για όλους τους ανθρώπους, η φύση προνόησε να διατρέφονται σωστά κατά τη βρεφική τους περίοδο με το μητρικό τους γάλα, στη συνέχεια με την καθιέρωση των διατροφικών συνηθειών, η σωστή διατροφή για πολλούς από εμάς αποτελεί, σχεδόν, τυχαίο γεγονός.

Ίσως, η ύπαρξη ορισμένων από τις παραμέτρους που αναφέρθηκαν για τη διαμόρφωση της εκάστοτε διατροφικής κατάστασεως να είναι δικαιολογημένη. Δεν δικαιολογείται, ωστόσο, η έλλειψη της σωστής ενημερώσεως, ενώ η παραπληροφόρηση και η ημιμάθεια που προκαλούνται από αυτήν, σίγουρα συντελούν στη χειροτέρευση της κατάστασεως, με εμφανή αποτελέσματα (καρδιοπάθεια, παχυσαρκία, υπέρταση, εγκεφαλικά επεισόδια, κτλ), κατά τη σημερινή εποχή της οποίας τα σημερινά δεδομένα που αφορούν στη σωστή διατροφή

του σημερινού ανθρώπου, αποτελούν βασικό της γνώρισμα (εικ. 3). (Παπουτσόγλου:2002,68)



Ατυχώς, πρωταρχικής σημασίας γνώρισμα της σημερινής ελληνικής πραγματικότητας, αποτελεί και η ημιμάθεια σχετικά με την κατανάλωση τροφίμων ζωικής προελεύσεως από το υδάτινο περιβάλλον. Αν και πολλοί από τους καταναλωτές έχουν γίνει ήδη γνώστες της ωφελιμότητας που προκύπτει από την κατανάλωση των ψαριών, δεν κατόρθωσαν ακόμη να τα εντάξουν συστηματικά στο διαιτολόγιό τους. (Παπουτσόγλου:2002,67)

Η αιτία της καταστάσεως αυτής γενικά, είναι αποτέλεσμα της συνδυασμένης δράσεως τόσο της νοοτροπίας του έλληνα να πληροφορείται επιπόλαια, όσο και των εκάστοτε ειδημόνων, πολλοί από τους οποίους πληροφορούν χωρίς την απαιτούμενη τεκμηρίωση. Ένα σχετικό παράδειγμα της καταστάσεως αυτής, αποτελεί η μόνιμη παρότρυνση, σε βαθμό επιτακτικής απαγορεύσεως, της οποίας όλοι μας έχουμε γίνει και εξακολουθούμε να γινόμαστε δέκτες: «Αποφεύγετε τα ερυθρά κρέατα» μας λένε, χωρίς ωστόσο να μας πουν γιατί. Δεν μας λένε τι κακό προξενούν στην υγείας μας τα τελείως άπαχα ερυθρά κρέατα βοοειδών, ενώ συγχρόνως μας προτρέπουν να καταναλώνουμε λευκά κρέατα και ψάρια, Δεν γνωρίζουν ότι το κρέας των ποδιών της κότας και της γαλοπούλας δεν είναι τόσο λευκά; Ή ότι όλα τα ψάρια έχουν και ερυθρό κρέας, καθώς και ότι στην κατηγορία των λευκών κρεάτων περιλαμβάνονται και οι σουπιές, τα χταπόδια, τα καλαμάρια, τα στρείδια, οι γαρίδες, οι αστακοί και άλλοι ζωικοί υδρόβιοι οργανισμοί. Πρόκειται λοιπόν, περί μιας παροτρύνσεως ισχυρώς ατεκμηρίωτης, που οδηγεί εύκολα σε παρερμηνείες και εύλογα ερωτηματικά. (Παπουτσόγλου:2002,67)

Η αλήθεια είναι ότι ασφαλώς, τα άπαχα ερυθρά κρέατα των αγροτικών ζώων όχι μόνο δεν είναι επιβλαβή, αλλά αντιθέτως, χαρακτηρίζονται από πλήθος ευεργετικών ιδιοτήτων που συμβάλλουν αποφασιστικά στη διατήρηση της υγείας του καταναλωτή. Το ερυθρό χρώμα των ζωικών ιστών (χερσαίων και υδρόβιων οργανισμών) οφείλεται στην άφθονη παρουσία μιας πρωτεΐνης, της μυοσφαιρίνης, της οποίας το μόριο έχοντας την ιδιότητα να συγκρατεί αυξημένα επίπεδα οξυγόνου, εξασφαλίζει στους μυς τη δυνατότητα επιτελέσεως ιδιαίτερα σημαντικού έργου διαθέτοντας μεγάλα ποσά ενέργειας, κυρίως για την κίνηση των ζώων. Στο γεγονός αυτό οφείλεται το ερυθρό χρώμα της σάρκας του τόνου (ο οποίος συνιστάται και σε δίαιτα αδυνατίσματος), που είναι ένα από τα συνεχώς κινούμενα είδη ψαριών, αλλά και των πλευρικών και ουραίων μυϊκών μαζών όλων σχεδόν, των ειδών των ψαριών, προκειμένου να δοθεί η δυνατότητα στο πτερύγιο της ουράς τους, να προωθήσει το σώμα τους μέσα στο νερό.

Ένα άλλο παράδειγμα αφορά στη γνωστή μας «Μεσογειακή δίαιτα» ή «Κρητική δίαιτα», Εάν η δίαιτα αυτή, ως προϊόν σύγχρονων ερευνητικών εργασιών, μας παροτρύνει να αποφεύγουμε τα κορεσμένα ζωικά λίπη, τότε ως προς το σημείο αυτό έχει δίκαιο. Έχει άδικο, ωστόσο, να μην μας παροτρύνει να αποφεύγουμε την οποιαδήποτε απόκλιση από τον διατροφικό μας τύπο, που όπως προαναφέρθηκε είναι ο παμφάγος. Δεν έχει δίκαιο να αποκλείει τόσο έντονα τα άπαχα ερυθρά κρέατα και τα θαλασσινά, αδιαφορώντας για την ιδιαίτερα υψηλή βιολογική αξία που χαρακτηρίζει τα προϊόντα αυτά. Θα πρέπει σε όλους να καταστεί γνωστό ότι η ομοιοστασία του οργανισμού μας γενικότερα και του νευρικού μας συστήματος ειδικότερα και, ακόμη ειδικότερα η εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου μας, επιτυγχάνεται ευχερώς μόνο με την καθημερινή κατανάλωση ζωικών ιστών, σε συνδυασμό βεβαίως με την ταυτόχρονη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Η επιβαλλόμενη καθημερινή κάλυψη των αναγκών μας σε αμινοξέα, επιτυγχάνεται ασυγκρίτως ευχερέστερα και επιτυχέστερα με καθημερινή λήψη ζωικών πρωτεϊνών. Πολύ επιγραμματικά αναφέρεται η αντιστρεσσική δράση της τρυπτοφάνης, της λευκίνης, της ισολευκίνης της τυροσίνης και της βαλίνης, η αντιοξειδωτική δράση της μεθειονίνης, της κυστίνης και της ταυρίνης με έμμεση ευεργετική δράση κατά τον μεταβολισμό των λιπών και της ασθένεια του Parkinson, η αναλγητική δράση της φαινυλανίνης, καθώς και η αντιαρθριτική δράση της ιστιδίνης. (Παπουτσόγλου:2002,68)

Από τα προαναφερθέντα παραδείγματα, εύκολα αντιλαμβάνεται κανείς ότι ο καταναλωτής οδηγείται σε σύγχυση και μη μπορώντας να ακολουθήσει μια τόσο εμφανή αντιφατική παρότρυνση, ακολουθεί τη δική του διατροφική συνήθεια, πιστεύοντας ατυχώς ότι δεν πρέπει ακόμη να εμπιστευτεί τη διατροφή του, σε κανέναν άλλον παρά μόνο στον εαυτόν του.

Ένα άλλο παράδειγμα συνδυασμού πλημμελούς πληροφόρησης, εσφαλμένης νοοτροπίας και διαμορφωθέντος τρόπου ζωής, αποτελεί και το γεγονός που αφορά στην όχι συστηματική κατανάλωση ψαριών, λόγω ... της οσμής που εκλύεται κατά το ψήσιμο και το τηγάνισμά τους. Τόσο η όχι ευχάριστη οσμή, σε συνδυασμό με τη δυσχερή απομάκρυνσή της από τους χώρους κατοικίας (ιδιαίτερα όταν πρόκειται για διαμερίσματα), όσο και η ανάγκη της υπάρξεως κάποιου χρόνου που απαιτείται για την προετοιμασία των ψαριών πριν από το μαγείρεμά τους (απομάκρυνση λεπιών και εντοσθίων), αναμφισβήτητα προκαλούν προβλήματα στην ελληνίδα εργαζόμενη νοικοκυρά (Παπουτσόγλου:2002,68). Το γεγονός αυτό δυσχεραίνει τη μύηση των παιδιών και γενικότερα των νέων ανθρώπων των μεγάλων αστικών κέντρων, στην κατανάλωση ψαριών, εν ισχύοντας συγχρόνως τις προϋποθέσεις δημιουργίας μιας άλλης λανθασμένης διατροφικής συνήθειας, την οποία, ωστόσο, αποδέχεται κακώς μεν αλλά ευχερώς ο ανθρώπινος οργανισμός. Όχι μόνο δεν είναι λάθος, αλλά είναι επιβεβλημένο να παραδεχθούμε και να πληροφορήσουμε το καταναλωτικό κοινό ότι, τούτο δικαιολογημένα οφείλεται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος ως χερσαίος οργανισμός δεν αποτελεί μέρος της τροφικής αλυσίδας του υδάτινου περιβάλλοντος. Με άλλα λόγια, η γενετική του προδιάθεση δικαιολογημένα δεν θεωρεί «γνωστή» την οσμή και τη γεύση των ψαριών, παρά μόνο στις περιπτώσεις των πληθυσμών εκείνων που επί σειρά πολλών εκατοντάδων ετών, λόγω εγκαταστάσεώς τους σε υδροβιότοπους, αναγκαστικά στην αρχή, για λόγους επιβιώσεως, αλλά ύστερα από βαθμιαία εξοικείωσή τους με τις γεύσεις αυτές, τελικά δημιούργησαν ένα είδος παραδοσιακής διατροφικής συνήθειας, με κυρίαρχο ρόλο τα ψάρια και άλλους υδρόβιους οργανισμούς. (Παπουτσόγλου:2002,68)

Η αλήθεια για τη χώρα μας είναι διαφορετική. Η κατά το μεγαλύτερο μέρος της επιφάνειάς της κάλυψή της από ορεινές και ημιορεινές εκτάσεις, ακόμη και στα νησιά μας, είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη της αιγοπροβατοτροφίας και δικαιολογημένα η συντριπτική πλειοψηφία του ελληνικού λαού είχε (και ακόμη έχει σε υψηλό ποσοστό), ελάχιστη και σχεδόν καθόλου ευχάριστη σχέση με την οσμή των ιχθυελαίων τα οποία, λόγω της δομής των μορίων τους (πολυακόρεστα) οξειδώνονται

εύκολα με αποτέλεσμα την παραγωγή δύσοσμων για τον άνθρωπο ουσιών (ταγγισμένα λίπη). Αλλά και μη οξειδωμένα, τα ιχθυέλαια δεν συγκαταλέγονται στις ευχάριστες οσμές για τον άνθρωπο (ενστικτώδης αποτροπή καταναλώσεως ωμού ιχθυελαίουρουνέλαιου), εκτός εάν έχει συνηθίσει και παραδοσιακά τις έχει εντάξει στο διαιτολόγιό του, όπως συμβαίνει με τους Ιάπωνες και άλλους λαούς. (Παπουτσόγλου:2002,79)

Σε πολλούς καταναλωτές παρόμοιας εντάσεως ενστικτώδους αποτροπής προκαλεί ακόμη και η οσμή των πολύ φρέσκων (νωπών) ψαριών και βέβαια, η οσμή των ψαριών που για κάποιους λόγους διατίθενται στην αγορά, κάπως καθυστερημένα, χωρίς ωστόσο να συντρέχουν σοβαροί λόγοι μη καταναλώσεώς τους.

Από τα προαναφερθέντα εύκολα προκύπτει το συμπέρασμα ότι για τα περισσότερα ελληνικά νοικοκυριά, ιδιαίτερα των μεγάλων αστικών κέντρων, υπάρχει πράγματι πρόβλημα καταναλώσεως ψαριών. Αναμφίβολα, η επιτυχής αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού, προϋποθέτει αλλαγή νοοτροπίας η οποία, ωστόσο, θα επιτευχθεί μόνο εφόσον, ψυχολογικά, οι έλληνες αποδεχθούν τη λογική διάσταση του θέματος. Μόνο εφόσον τεκμηριωμένα πεισθούν ότι η κατανάλωση ψαριών, όσο κι αν προϋποθέτει αλλαγή διατροφικών συνηθειών, και οποιοδήποτε άλλο κόστος (χρόνου, οσμών κτλ), μόνο ευεργετικά αποτελέσματα έχει για την υγεία τους. Πρόκειται λοιπόν περί ενός ανεπίτρεπτου φαινομένου, το οποίο ωστόσο μόνο όταν θα το κατανοήσουμε επαρκώς, θα θελήσουμε και βέβαια θα μπορέσουμε να το αντιμετωπίσουμε επιτυχώς. (Παπουτσόγλου:2002,68)

Από τα προαναφερόμενα μπορούμε επαγωγικά να καταλήξουμε στα παρακάτω συμπεράσματα: (Παπουτσόγλου:2002,79)

- Η γενετική δομή του ανθρώπου που αφορά στη διατροφή του, τον εντάσσει στους παμφάγους οργανισμούς.
- Ο άνθρωπος, επομένως, πρέπει να καταναλώνει, καθημερινά, σύνθετα γεύματα με πρωτεΐνες, κατά προτίμηση ζωικής προελεύσεως, υδατάνθρακες και λίπη με αυξημένα επίπεδα πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και, ασφαλώς ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες.
- Επειδή, όλοι οι ζωικοί ιστοί περιέχουν χοληστερόλη, επιβάλλεται η κατανάλωση εκείνων που περιέχουν χαμηλά επίπεδα κορεσμένων και υψηλά επίπεδα ακόρεστων λιπαρών οξέων.
- Όλοι οι υδρόβιοι ζωικοί οργανισμοί, εντάσσονται, σε ποικίλο ποσοστό, στην κατηγορία των προϊόντων με αντιχοληστερινική δράση.

- Όλοι οι υδρόβιοι ζωικοί οργανισμοί, εντάσσονται σε ποικίλο ποσοστό, στη μοναδική κατηγορία των προϊόντων με άριστο συνδυασμό πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, ιχνοστοιχείων και βιταμινών, καθώς και ορισμένοι από αυτούς (οστρακοειδή) με αξιόλογα επίπεδα γλυκογόνου.
- Όλοι οι υδρόβιοι, ζωικοί οργανισμοί, άλλος πολύ, άλλος λιγότερο, όχι μόνο καλύπτουν επαρκέστατα τις ανάγκες του καταναλωτή σε αμινοξέα, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, αλλά μπορεί να θεωρηθούν εύλογα ως αποθήκη φυσικών φαρμάκων για την πρόληψη πολλών ασθενειών, ως φυσικό φαρμακείο.
- Το ελληνικό καταναλωτικό κοινό κυρίως λόγω παραπληροφόρησης, σε συνδυασμό ωστόσο και με τον τρόπο ζωής του, ανέπτυξε διατροφικές συνήθειες στα πλαίσια των οποίων, η κατανάλωση ζωικών υδρόβιων οργανισμών, είναι ιδιαίτερα περιορισμένη.
- Επιβάλλεται αλλαγή των διατροφικών συνηθειών του ελληνικού καταναλωτικού κοινού με σκοπό την αύξηση καταναλώσεως προϊόντων του υδάτινου περιβάλλοντος.
- Η επίτευξη του τελευταίου συμπεράσματος ασφαλώς δεν είναι εύκολη, αλλά όχι ακατόρθωτη. Πρέπει, ωστόσο, να επιτευχθεί, γιατί είναι απαράδεκτο να κωφεύουμε στα τεκμηριωμένα υπάρχοντα επιστημονικά πορίσματα. (Παπουτσόγλου:2002,79)
- Δεν είναι υπερβολή να τονιστεί ότι η σωστή ενημέρωση είναι ο κύριος άξονας της προσπάθειας αυτής. Η σημερινή δύναμη των μέσων μαζικής ενημερώσεως, όχι μόνο είναι τόσο τεράστια για να αγνοηθεί, αλλά επιβάλλεται να χρησιμοποιηθεί για το καλό του ελληνικού καταναλωτικού κοινού. Η συνεχής παροχή πληροφοριών από εκπαιδευτικά και ερευνητικά ιδρύματα στα μέσα μαζικής ενημερώσεως, με την ουσιαστική συμπαράσταση των ιατρικών συλλόγων, των φαρμακευτικών εταιρειών και της πολιτείας, σίγουρα θα αποδώσουν καρπούς. (Παπουτσόγλου:2002,79)

Δεν πρέπει, ωστόσο, κατά την προσπάθεια αυτή να υποτιμηθεί ο ρόλος της παραδοσιακής διατροφής του λαού μας. Δεν πρέπει με άλλα λόγια να υποτιμηθεί η ένταση της ψυχικής-συναισθηματικής σχέσεως του καταναλωτή με ορισμένα συγκεκριμένα εδέσματα. Σε ελάχιστους ανθρώπους προκαλεί ευχάριστο συναίσθημα η κατανάλωση νοσοκομειακών φαγητών, ενώ σε πάρα πολλούς η κατανάλωση ενός εδέσματος που θυμίζει τα παιδικά τους χρόνια ή και προσφιλή τους πρόσωπα ή εκείνου του εδέσματος που θυμίζει την καταγωγή τους ή τον τόπο προελεύσεώς τους, χαρακτηρίζεται, αν μη τι άλλο, από ψυχική ευφορία, την οποία ξέρουμε όλοι μας πόσο τη χρειαζόμαστε. Η περιστασιακή επομένως κατανάλωση τέτοιων εδεσμάτων



ψυχικής ευφορίας αλλά ενδεχομένως ακατάλληλων, διατροφικά, με τα σημερινά δεδομένα, όχι μόνο δεν πρέπει να αποθαρρύνεται, αλλά να παροτρύνεται με ταυτόχρονη, ωστόσο, συνειδητή βαθμιαία και σταθερή ένταξη στο διαιτολόγιό μας των ζωικών υδρόβιων οργανισμών, μέχρις ότου οι οργανισμοί αυτοί αποτελέσουν παραδοσιακό έδεσμα όχι μόνο για εκείνους που αρέσκονται ήδη στην κατανάλωσή τους, αλλά για τους περισσότερους Έλληνες και Ελληνίδες μικρής ή κάποιας ηλικίας. (Παπουτσόγλου:2002,80)

Είναι, εμφανές, επομένως, ότι η οδός της σωστής διατροφής μας, ονομάζεται διατροφική προσαρμογή από την οποία θα προκύπτουν οι εκάστοτε διατροφικές μας συνθήκες με ενσωματωμένες όλες τις συνιστώσες που τις απαρτίζουν και κυρίως την ηθολογία της διατροφής μας, τη σωστή ενημέρωση και τον εκάστοτε παραδοσιακό τρόπο διατροφής μας. (Παπουτσόγλου:2002,80)

Στην παρούσα εργασία η διατροφή του ανθρώπου εξετάζεται από αυτή την άποψη. Το αντικείμενο είναι πολύπτυχο και ο διαθέσιμος χρόνος πολύ περιορισμένος. Για το λόγο αυτό σχολιάζονται παρακάτω λίγες μόνο πλευρές του αντικειμένου. Οι θεματικές αυτές ενότητες έχουν επιλεγεί με γνώμονα την παρουσίαση του θέματος όσο γίνεται περισσότερο σφαιρικά. Συγκεκριμένα, σχολιάζονται, επιγραμματικά, οι κάτωθι ενότητες: διατροφικό περιβάλλον εξέλιξης του ανθρώπου, κοινωνικοί-πολιτιστικοί παράγοντες και διατροφή, κρεατοφαγία και φυτοφαγία, επιστημονική βάση της διατροφής, γενετική και διατροφική ατομικότητα, ερευνητικές τάσεις στη διατροφή κατά τη μεταγονιδιαματική εποχή, δικαίωμα για τροφή και ζωική παραγωγή σε σχέση με το παγκόσμιο επισιτιστικό πρόβλημα (Ρογδάκης:2002,20).

### **3.8 Διατροφικό Περιβάλλον Εξελίξεις του Ανθρώπου**

Η ζωή είναι μία ενεργητική ισορροπία μεταξύ του ζωντανού οργανισμού και του περιβάλλοντος διαβίωσής του. Μία ισορροπία, η οποία μπορεί να διατηρηθεί μόνον εάν το περιβάλλον είναι κατάλληλο για το συγκεκριμένο οργανισμό, δηλαδή εάν ο οργανισμός είναι προσαρμοσμένος σε αυτό. Οι διάφοροι βιολόγοι μελετούν την ισορροπία μεταξύ του οργανισμού και του περιβάλλοντος, ο καθένας από τη δική του σκοπιά. Αυτό που, στην προκειμένη περίπτωση, ενδιαφέρει περισσότερο είναι η θεώρηση του προβλήματος από εξελικτική άποψη, ή με άλλα λόγια το ερώτημα πώς κατά τη μακράιωνη ιστορία της ζωής στον πλανήτη γή, οι διάφοροι οργανισμοί προσαρμόστηκαν σε διάφορες συνθήκες και σε διάφορους τρόπους ζωής. Συνοπτικά,

και χωρίς επαρκή τεκμηρίωση, σημειώνεται ότι η προσαρμογή στο περιβάλλον είναι αναγκαία συνέπεια διαδικασιών που διαδραματίζονται στη φύση, οι οποίες μπορούν να συνοψιστούν στη φράση «διαφορική αναπαραγωγή ή φυσική επιλογή». Κατά συνέπεια, είναι λογικό, να θεωρηθεί ότι οι διαιτητικές ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου είναι το τελικό αποτέλεσμα των διαιτητικών αλληλεπιδράσεων του προγόνου του και του περιβάλλοντος, η αρχή των οποίων ταυτίζεται με την αρχή προέλευσης της ζωής. (Παπουτσόγλου:2002,67)

Υπολογίζεται ότι το 99% της κληρονομικής ουσίας του ανθρώπου διαμορφώθηκε προτού οι αρχέγονοι πρόγονοί του εξελιχθούν στη μορφή του Homo Sapiens, πριν από ίσως 40.000 έτη, και ότι το 99,99% των γονιδίων του διαμορφώθηκε πριν από τη νεολιθική εποχή, δηλαδή πριν από την ανάπτυξη της γεωργοκτηνοτροφίας γύρω στο 10.000 π.χ.

Συνεπώς, τα γονίδια του σύγχρονου ανθρώπου είναι σχεδόν τα ίδια με εκείνα του πρώιμου προγόνου του. Τα γονίδια αυτά διαμορφώθηκαν κάτω από την ανελέητη πίεση της φυσικής επιλογής σε ένα συγκεκριμένο διατροφικό περιβάλλον. Αυτό, με άλλα λόγια σημαίνει ότι ο άνθρωπος είναι γενετικώς προγραμματισμένος να διατρέφεται σύμφωνα με το πρότυπο διατροφής των παλαιών προγόνων του.

Κατά λογική επέκταση τίθεται το ερώτημα: πώς επί 100.000 γενεές, πριν από τη γεωργική επανάσταση, διατρεφόταν ο άνθρωπος;

Τέσσερις είναι οι πηγές από τις οποίες μπορεί να αντληθεί υλικό για την απάντηση του ερωτήματος αυτού: (α) οι πληροφορίες για το παρελθόν από τις ανασκαφές των παλαιοντολόγων που βασίζονται στα απολιθώματα και άλλα διασωθέντα λείψανα των αρχαίων προγόνων του είδους, (β) οι πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί από τις μελέτες της διατροφικής συμπεριφοράς των ζώων κυνηγών-τροφοσυλλεκτών, (γ) οι πληροφορίες από τις μελέτες της διατροφικής συμπεριφοράς των ζώων πρωτευόντων και (δ) οι πληροφορίες από τις συγκριτικές ανατομικές και μεταβολικές μελέτες.

Τα στοιχεία που έχουν συγκεντρωθεί είναι πολυπληθή και δεν είναι δυνατή η λεπτομερειακή παράθεσή τους. Αυτό άλλωστε δεν είναι αναγκαίο. Σημασία έχει μόνο, με βάση όλα τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα, να σχεδιαστεί μια εικόνα του διαιτολογίου του παλαιολιθικού ανθρώπου για να αποτελέσει βάση σύγκρισης με τη διατροφή του ανθρώπου της σημερινής, βιομηχανικής κοινωνίας. (Παπουτσόγλου:2002,69)

Η πρωτεΐνη της τροφής του παλαιολιθικού ανθρώπου αποτελούσε το 25 έως 30% της καταναλισκόμενης ενέργειας και προερχόταν σχεδόν αποκλειστικά από την κατανάλωση σχετικά άπαχου κρέατος και ψαριών. Πηγές υδατανθράκων ήταν κυρίως φρούτα και λαχανικά. τροφές που διακρίνονται για το μικρό τους δείκτη γλυκαιμίας και την πλούσια περιεκτικότητά τους σε μικροστοιχεία και φυτικές ίνες. Έχει υπολογιστεί ότι το 30 έως το 35% της προσλαμβανόμενης ενέργειας προήρχετο από τις τροφές αυτές. Το καταναλισκόμενο λίπος προήρχετο από άπαχο κρέας άγριων ζώων, από ψάρια και διάφορους καρπούς. Συμμετείχε κατά 35 έως 40% στην ενέργεια του διαιτολογίου και χαρακτηριζόταν από σχετικά μικρή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Η αναλογία των λιπαρών οξέων ω-6 προς ω-3 κυμαινόταν γύρω στο 1 προς 4. Οι παραπάνω τροφές είναι πλούσιες σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Φαίνεται ότι η προμήθεια του παλαιολιθικού ανθρώπου σε βιταμίνες και διάφορες αντιοξειδωτικές ουσίες ήταν τουλάχιστον κατά τρεις φορές μεγαλύτερη από ό,τι του σημερινού ανθρώπου. Επίσης, υψηλή ήταν η περιεκτικότητα της παλαιολιθικής διαίτας σε Ζη, Ca, K, και Fe, ενώ χαμηλή ήταν η κατανάλωση νατρίου και ίσως ιωδίου. (Παπουτσόγλου:2002,69)

Είναι τεκμηριωμένο, ότι το διαιτολόγιο αυτό ανταποκρίνεται καλύτερα στις απαιτήσεις του μεταβολισμού και στις απαιτήσεις του εξελικτικού παρελθόντος του ανθρώπου από αυτό που επικρατεί σήμερα στις ευημερούσες κοινωνίες. Πράγματι, πολλοί διακεκριμένοι επιστήμονες, βασιζόμενοι στην παλαιολιθική διαίτα, διατυπώνουν προγράμματα διατροφής για μια καλλίτερη υγεία. Χαρακτηριστικό τούτου είναι οι φράσεις "πίσω στη διατροφή των προγόνων μας", "το μέλλον σας βρίσκεται στις διαιτητικές συνήθειες του παρελθόντος", "κοίταξε το παρελθόν για να ορίσεις το μέλλον", "χθесινά γονίδια, σημερινή διαίτα" Κ.ά.

Εκτός από τα συμπεράσματα που εξάγονται από τη γνώση της διατροφής του παλαιολιθικού ανθρώπου για τη διατροφή των σύγχρονων κοινωνιών, η παραπάνω θεώρηση οδηγεί αναπόφευκτα και σε ενδιαφέροντα ερωτήματα σχετικά με την εξέλιξη του φαινομένου της θρέψης και του μεταβολισμού γενικότερα. Ο άνθρωπος οργανισμός δεν είναι σε θέση να συνθέσει πολλές αναγκαίες θρεπτικές ουσίες, όπως Π.χ., τα απαραίτητα αμινοξέα, τη βιταμίνη B12 και πολλά άλλα. Υπάρχουν πολλά στοιχεία ότι κατά την μακραιώνη εξελικτική του πορεία, ο άνθρωπος εμφάνισε αυξημένη τάση σαρκοφαγίας. Μήπως, επομένως, η απώλεια της δυνατότητας του οργανισμού να παράγει τη μία ή την άλλη θρεπτική ουσία οφείλεται σε μεταλλάξεις,

χωρίς όμως επιλεκτική αξία, αφού ό,τι δεν μπορούσε να παραχθεί βρισκόταν σε αφθονία στο κρέας; (Παπουτσόγλου:2002,69)

### **3.9 Κοινωνικοπολιτιστικοί Παράγοντες και Διατροφή**

Η διατροφή επηρεάζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό από ποικίλους κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες. Όλοι οι άνθρωποι έχουν τις προτιμήσεις και τις απορρίψεις τους για διάφορες τροφές. Έχουν τις πεποιθήσεις τους για το τι είναι καλό ή κακό για τη σωματική και την πνευματική υγεία και γενικά είναι πολύ συντηρητικοί όσον αφορά τις διαιτητικές τους συνήθειες.

Σχετικά λίγοι άνθρωποι ή κοινωνίες τηρούν αυστηρά αρνητική στάση απέναντι στην κατανάλωση συγκεκριμένων φυτικών τροφίμων, όπως δημητριακών, βολβών, οσπρίων, λαχανικών, φρούτων Κ.ά. Βέβαια, μπορεί και στην περίπτωση των φυτικών τροφών να υπάρχουν ειδικές προτιμήσεις. Όμως, κατά κανόνα, αυτοί που Π.χ. έχουν συνηθίσει στην κατανάλωση αραβοσίτου είναι πρόθυμοι να καταναλώσουν ρύζι και εκείνοι που έχουν συνηθίσει στην κατανάλωση ρυζιού πρόθυμοι να καταναλώσουν προϊόντα δημητριακών.

Το ίδιο δεν ισχύει όσον αφορά τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και ιδιαίτερα το κρέας. Αυτό προκύπτει σαφώς από το γεγονός ότι σε διάφορα μέρη του κόσμου ορισμένες ομάδες καταναλώνουν ή προτιμούν κρέατα που άλλες ομάδες απορρίπτουν ή και απεχθάνονται. Στην Ινδία οι ινδουιστές απορρίπτουν το βοδινό κρέας, οι εβραίοι και οι μωαμεθανοί απεχθάνονται το χοιρινό. Οι αμερικανοί απολαμβάνουν το βοδινό και το χοιρινό, αλλά όχι και το αιγοπρόβειο ή το κρέας αλόγου. Αντιθέτως, το κρέας αλόγου προσελκύει πολλούς λαούς και το αιγοπρόβειο κρέας αποτελεί απόλαυση για τους κατοίκους των χωρών της μεσογειακής λεκάνης. Υπάρχουν, επίσης, λαοί για τους οποίους τα μερμήγκια, οι ακρίδες και οι νύμφες εντόμων αποτελούν αποδεκτή τροφή, ενώ υπάρχουν πάνω από 40 κοινωνίες, όπου οι άνθρωποι περιλαμβάνουν στο διαιτολόγιό τους ποντικούς και πολλές άλλες που αρέσκονται στην βρώση κρέατος σκύλου.

Πολλοί θεωρούν ότι οι διατροφικές συνήθειες, είναι τυχαία γεγονότα της ιστορίας, που εκφράζουν ή μεταβιβάζουν μηνύματα προερχόμενα από ουσιαστικά αυθαίρετες αξίες ή ανεξήγητες θρησκευτικές πεποιθήσεις. Ωστόσο, ο ρόλος και άλλων παραγόντων, όπως οι οικολογικοί περιορισμοί και δυνατότητες, η εξισορρόπηση μεταξύ οφέλους και κόστους, η διαφοροποίηση, αμέσως με την έναρξη

της γεωργοκτηνοτροφίας των ρόλων γυναικών και ανδρών στην οικογένεια κ.ά., έχουν συμβάλει στη διαμόρφωση των συνηθειών αυτών. Γεγονός είναι πάντως ότι, οι διατροφικές προτιμήσεις ή αποστροφές όχι μόνο δεν μπορούν να αποτελέσουν γνώμονα σωστής διατροφής, αλλά, απεναντίας σε πολλές περιπτώσεις, αποτελούν αιτία κακοδιατροφής.

### **3.10 Κρεατοφαγία Και Φυτοφαγία**

Η ιστορία είναι γεμάτη με παραδείγματα, όπου η έλλειψη κρέατος υπήρξε αιτία για πολεμικές διενέξεις και ανατροπές κυβερνητικών πολιτικών, ακόμη και σε περιπτώσεις επάρκειας θερμίδων.

Αραγε τα παραδείγματα αυτά είναι δηλωτικά μιας αυθαίρετης προτίμησης που σχετίζεται με τον πολιτισμό ή είναι η προτίμηση για κρέας ένα σύμβολο που έχει την ικανότητα να δημιουργεί επαναστατικές σκέψεις και διεκδικήσεις για βιολογικούς λόγους;

Γενική είναι η πεποίθηση ότι οι ζωικές και οι φυτικές τροφές διαδραματίζουν θεμελιακά διαφορετικούς βιολογικούς όρους στη διατροφή των ανθρώπων. Δεν χωρεί αμφιβολία ότι, οι ζωικές τροφές είναι περισσότερο σπουδαίες για την υγιεινή διατροφή. Αυτό δε σημαίνει ότι οι τροφές ζωικής προέλευσης είναι τόσο ιδανικές ώστε ο άνθρωπος να μπορεί να απορρίψει κάθε φυτική τροφή. όπως τεκμηριώνει και το παλαιολιθικό διαιτολόγιο, το καλλίτερο είναι η κατανάλωση και των δύο ειδών τροφών. Ο ισχυρισμός, ωστόσο, ότι ενώ οι φυτικές τροφές μπορούν να διατηρήσουν τη ζωή, ενώ οι ζωικές τροφές εξασφαλίζουν υγεία και ευεξία πάνω και πέρα από την επιβίωση δεν είναι αυθαίρετος. Το εξελικτικό παρελθόν του ανθρώπου επιτάσσει την αναγκαιότητα πρόσβασης σε τροφές πλούσιες σε απαραίτητα αμινοξέα, βιταμίνη Β12, εύκολα αφομοιώσιμο σίδηρο και υψηλής θερμιδικής πυκνότητας, που οι ζωικές τροφές συνδυάζουν κατά τον πιο κατάλληλο τρόπο.

Η κατανάλωση κρέατος υπήρξε πολύ διαφορετική κατά τις διάφορες εποχές της ανθρωπότητας. Έχει ήδη τονιστεί ότι κύρια πηγή προμήθειας πρωτεΐνης για τον άνθρωπο των σπηλαίων υπήρξε το κυνήγι, το οποίο είχε αναγάγει σε υψηλή τέχνη, όπως μαρτυρούν οι τοιχογραφίες, π.χ., στα παλαιολιθικά σπήλαια του Λασκώ και της Αλταμίρας. Είναι, επίσης, γνωστό ότι οι αρχαίοι Έλληνες και οι ρωμαίοι έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στο κρέας. Μεγάλη πρέπει να ήταν η κατανάλωση κρέατος,

τουλάχιστον σε ορισμένα κοινωνικά στρώματα, και κατά τον μεσαίωνα. Κατά το 180 και τις αρχές του 19ου αιώνα, οι επικρατούσες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες είχαν ως αποτέλεσμα την ελάττωση της προσφοράς ζωικών προϊόντων, η οποία άρχισε να ανακάμπτει κατά τη διάρκεια του 19ου αιώνα, για να ανέλθει σε σημαντικά ύψη κατά την σημερινή εποχή, τουλάχιστον στις οικονομικώς αναπτυγμένες χώρες. Εκτός από τις λίγες περιπτώσεις θρησκευτικών απαγορεύσεων και συνηθειών, ο μόνος παράγοντας που φαίνεται να περιορίζει την κατανάλωση κρέατος είναι ο οικονομικός. Αυτό προκύπτει σαφώς από την υψηλή σχέση που υπάρχει μεταξύ του κατά κεφαλήν εισοδήματος και του ύψους της κατανάλωσης κρέατος στις διάφορες χώρες της γης. (Ρογδάκης:2002,20)

Σχετικά με την κρεατοφαγία αξίζει, επίσης, μια σύντομη αναφορά σε άρθρα ανθρωπολόγων που ασχολούνται με τη διατροφική συμπεριφορά των ζώντων σήμερα πρωτόγονων λαών. Χαρακτηριστικές του θέματος είναι φράσεις όπως: «η καθημερινή ζωή περιστρέφεται γύρω από το πρόβλημα της έλλειψης κρέατος», «το κρέας είναι το κύριο στοιχείο της διαίτας, όλα τα άλλα είναι γαρνιτούρες, «κανένα γεύμα δεν θεωρείται πλήρες αν δεν έχει κρέας», «το κρέας είναι το πιο αγαπητό είδος τροφής», «το κρέας ξεπερνά πολύ τις άλλες μορφές φαγητού», «όταν το κρέας είναι σπάνιο, όλοι εκφράζουν επίμονη απαίτηση για αυτό, ακόμη και όταν υπάρχουν φυτικές τροφές», «δηλώνουν συχνά ότι πεινούν για κρέας» κ.τ.λ.

Στην αντίπερα όχθη των ένθερμων καταναλωτών κρέατος βρίσκονται οι φυτοφάγοι. Ο όρος φυτοφάγος είναι παραπλανητικός. Παρόλο, που σημαντικός αριθμός ανθρώπων αποφεύγει το κρέας, μόνο πολύ λίγοι είναι προκατελιημένοι ενάντια σε όλες τις τροφές ζωικής προέλευσης -τα αυγά, το γάλα, το τυρί και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αυτοί είναι οι αποκλειστικά φυτοφάγοι. (Ρογδάκης:2002,20)

Οι αποκλειστικά φυτοφάγοι θέτουν σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία τους. Η διατροφική τους συμπεριφορά οδηγεί κατά κανόνα σε έλλειψη πρωτεΐνης, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και βιταμινών. Ιδίως κατά την νεανική ηλικία πάσχουν από έλλειψη σιδήρου. Οι ανάγκες σε ασβέστιο είναι σχεδόν αδύνατο να καλυφθούν χωρίς την κατανάλωση γάλακτος. Ο παλαιολιθικός άνθρωπος δεν διέθετε γάλα. κάλυπτε όμως τις ανάγκες του σε ασβέστιο από την κατανάλωση οστών μικρών ζώων. Ακόμη περισσότερο επικίνδυνη είναι η έλλειψη βιταμίνης B12. Έχει αποδειχθεί ότι ο εγκέφαλος των παιδιών που θηλάζονται από αποκλειστικά φυτοφάγες μητέρες ατροφεί ύστερα από μια λανθάνουσα περίοδο 6 έως 15 μηνών, με καταστροφικές

συνέπειες για την πνευματική και σωματική τους υγεία. Επίσης, παιδιά τα οποία διατρέφονται αποκλειστικά με φυτικές τροφές παρουσιάζουν σκελετικές δυσπλασίες λόγω έλλειψης ασβεστίου και βιταμίνης D. Παράλληλα τα παιδιά αυτά εμφανίζουν ανωμαλίες και στα φαινόμενα ανάπτυξης, προφανώς για ένα επιπλέον λόγο: εξαιτίας της μικρής ενεργειακής πυκνότητας των φυτικών τροφών.

Οι αποκλειστικά φυτοφάγοι δεν βιβρώσκουν αλλά βόσκουν, στην κυριολεξία φυτοζωούν. Για να εξασφαλίσουν καλή υγεία πρέπει να διαθέτουν οικονομική άνεση και να κατέχουν γνώσεις φυσιολόγου θρέψεως.

Το γεγονός ότι οι ζωικές τροφές είναι ιδιαίτερα κατάλληλες, δεν αποτελεί ισχυρισμό ότι μπορούν να καταργηθούν εντελώς οι φυτικές, ούτε ότι είναι επιτρεπτή η κατανάλωση όλων των ειδών ζωικών τροφών σε απεριόριστες ποσότητες. Σοβαρή έλλειψη στις ζωικές τροφές είναι οι ίνες, οι οποίες, αν και δεν έχουν θρεπτική αξία, φαίνεται ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στα φαινόμενα της πέψεως. Επίσης, πολλές ενδείξεις συνδέουν την υπερκατανάλωση χοληστερόλης και κορεσμένων ζωικών λιπών με τη στεφανιαία νόσο. Ωστόσο, παρά τις υπάρχουσες ενδείξεις, η αιτιατή σύνδεση ανάμεσα στην υψηλή κατανάλωση ζωικού λίπους και χοληστερόλης από τη μία πλευρά και της στεφανιαίας νόσου από την άλλη παραμένει ακόμη σε μεγάλο βαθμό αδιευκρίνιστη. (Ρογδάκης:2002,20)

## 4. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Από βιοχημική άποψη, το σώμα δεν δύναται να διακρίνει μεταξύ αρεστών και μη αρεστών τροφών. Αυτό που το κύτταρο έχει ανάγκη δεν είναι οι τροφές, αλλά τα θρεπτικά στοιχεία τα οποία εμπεριέχονται σε αυτές. Η απλή όσο και θεμελιώδης, φιλοσοφική θεώρηση της τροφής ως αρνητικής εντροπίας λίγο μόνο συμβάλλει στον έλεγχο του πολύπλοκου φαινομένου της θρέψης.

Έχει διαπιστωθεί ότι για τις λειτουργίες του οργανισμού του ανθρώπου είναι απαραίτητες 50 περίπου διαφορετικές χημικές ενώσεις (απαραίτητη θρεπτική ουσία θεωρείται κάθε ουσία η οποία ενώ είναι αναγκαία για τον οργανισμό, ο ίδιος ο οργανισμός δεν διαθέτει τη δυνατότητα παραγωγής της) (Ρογδάκης:2002,20)

Οι γνώσεις για τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία έχουν προέλθει κυρίως από πειράματα σε ζώα και πολύ συχνά από πειράματα των ζωοτεχνών σε παραγωγικά ζώα. Ελεγχόμενα πειράματα στον άνθρωπο πραγματοποιήθηκαν κατά τον εικοστό αιώνα σε ναρκομανείς και φυλακισμένους σε διάφορες χώρες, έως την απαγόρευσή τους μετά το 1980 για ηθικούς λόγους. Επίσης, παρόμοια πειράματα «πραγματοποιεί» και η φύση. Πολλές π.χ. περιπτώσεις παθολογικών καταστάσεων συνεπάγονται τη στέρηση του ανθρώπου από ορισμένα θρεπτικά στοιχεία. Ακόμη, συχνά, οικολογικοί, πολιτικοί, οικονομικοί και κοινωνικοί λόγοι δεν επιτρέπουν στον άνθρωπο την κατανάλωση επαρκών τροφής και κατά συνέπεια επαρκών θρεπτικών στοιχείων, με αποτέλεσμα την εκδήλωση ποικίλων συμπτωμάτων υποσιτισμού ή και κακοδιατροφής που τίθενται υπό επιστημονική διερεύνηση (Ρογδάκης:2002,20).

Τα τελευταία δεδομένα σε συνδυασμό με τα αποτελέσματα της έρευνας σε βιοχημικό και φυσιολογικό επίπεδο στα ζώα, έχουν τεκμηριώσει αναμφισβήτητα την αναγκαιότητα των απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων για την ύπαρξη και τη διαίωνιση του ανθρώπινου είδους.

Ο υγιής άνθρωπος δεν λαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία ως καθαρές χημικές ενώσεις, αλλά από τις τροφές του καθημερινού διαιτολογίου του. Οι τροφές του προέρχονται από πέντε από τα έξι υπάρχοντα βασίλεια ζώντων οργανισμών. Η περιεκτικότητα των τροφών αυτών σε θρεπτικά συστατικά ποικίλει σε ευρέα όρια από τροφή σε τροφή. Κατά συνέπεια, το θεμελιώδες ερώτημα που τίθεται είναι ποια πρέπει να είναι η σύνθεση του διαιτολογίου του ανθρώπου, για να καλύπτονται οι ανάγκες του σε θρεπτικά στοιχεία ισόρροπα.



Η απάντηση στο ερώτημα αυτό απαιτεί γνώσεις για τις ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά στοιχεία και τη συγκέντρωση και τη βιοδιαθεσιμότητα των ενώσεων αυτών στις διαθέσιμες τροφές. Με βάση τη στρατηγική αυτή, οι επιστημονικές ενώσεις διατροφής του ανθρώπου των διαφόρων χωρών σχεδιάζουν και προτείνουν διαιτολόγια, τα οποία θεωρούνται ότι καλύπτουν τις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου. Ωστόσο, η στρατηγική αυτή συνδέεται με πολλά ακόμη άλυτα επιστημονικά και άλλης φύσεως προβλήματα. (Ρογδάκης:2002,21)

Η διαιτητική αξία, Π.χ., των πρωτεϊνών προσδιορίζεται από τη δυνατότητα τους να καλύψουν ποσοτικά και ποιοτικά τις ανάγκες του οργανισμού σε άζωτο και αμινοξέα για ανάπτυξη, συντήρηση και παραγωγή έργου. Ωστόσο, οι ανάγκες αυτές θεωρούνται ακόμη σε μεγάλο βαθμό άγνωστες. Είναι χαρακτηριστικό ότι ακόμη και το 2002 υπάρχουν έντονες διαμάχες μεταξύ διακεκριμένων επιστημόνων στα πιο έγκριτα περιοδικά διατροφής γύρω από το θέμα αυτό. Το ίδιο ισχύει και για πολλά άλλα συστατικά των τροφών, όπως για Π.χ., για τα ανόργανα στοιχεία και τις διάφορες βιταμίνες. Το πρόβλημα στην περίπτωση αυτή έγκειται, κυρίως, στο γεγονός ότι για τις διατροφικές συστάσεις λαμβάνεται υπόψη μόνο η συνολική περιεκτικότητα των τροφών σε θρεπτικά συστατικά και όχι και η βιοδιαθεσιμότητα των τελευταίων. Ακόμη πιο περίπλοκη είναι η κατάσταση όσον αφορά το φιλικό οξύ του οποίου η βιοδιαθεσιμότητα φαίνεται ότι είναι ακόμη άγνωστη. Τα παραδείγματα αυτά θα μπορούσαν να επεκταθούν, χωρίς, όμως, αυτό να είναι αναγκαίο. Σημαντικό είναι, ωστόσο, να τονιστεί ότι μεγάλο ποσοστό ατόμων, ιδίως γυναικών, πάσχουν από αναιμία και έλλειψη φιλικού οξέος και ασβεστίου ακόμη και στις κοινωνίες της αφθονίας. (Ρογδάκης:2002,22)

Στο εν λόγω πρόβλημα έρχεται να προστεθεί η μεγάλη παραλλακτικότητα των θρεπτικών αναγκών μεταξύ και εντός των διαφόρων ομάδων ανθρώπων. Οι κυριότερες πηγές παραλλακτικότητας είναι η ηλικία και το φύλο, τα διάφορα βιολογικά στάδια ζωής -η ήβη, η κυοφορία, ο θηλασμός, η κλιμακτήριος- το σωματικό βάρος, ο τρόπος ζωής και το ιατρικό ιστορικό. Οι παράγοντες αυτοί δεν δρουν προσθετικά αλλά εκδηλώνουν έντονες αλληλεπιδράσεις. Αυτό καθιστά το πρόβλημα της προσαρμοσμένης διατροφής των παραπάνω ομάδων ιδιαίτερα δύσκολο, αφού οι γνώσεις για τις αλληλεπιδράσεις. Αυτό καθιστά το πρόβλημα της προσαρμοσμένης διατροφής των παραπάνω ομάδων ιδιαίτερα δύσκολο, αφού οι γνώσεις για τις αλληλεπιδράσεις: τροφών - τροφών, τροφών - θρεπτικών στοιχείων,

θρεπτικών στοιχείων - θρεπτικών στοιχείων και θρεπτικών στοιχείων - μεταβολισμού είναι άκρως περιορισμένες. (Ρογδάκης:2002,23)

Στα παραγωγικά ζώα η κατάρτιση ισόρροπων- σιτηρεσίων, προσαρμοσμένων στα διάφορα στάδια της παραγωγικής ζωής των ζώων, δεν αποτελεί ουσιώδες πρόβλημα, τουλάχιστον από θεωρητική άποψη.

Στον άνθρωπο απεναντίας είναι δύσκολο να οριστούν ξεχωριστές διατροφικές προδιαγραφές για τις παραπάνω ομάδες ανθρώπων. Για το λόγο αυτόν καταρτίζονται προδιαγραφές, οι οποίες καλύπτουν τις ανάγκες των περισσότερο ευπαθών μελών της κοινωνίας, οι οποίες όμως, συνήθως, ορίζονται σε υψηλότερα επίπεδα από ό,τι είναι αναγκαίο για το μεγαλύτερο μέρος των ανθρώπων. Η δεύτερη τακτική συνίσταται στον υπολογισμό των μέσων αναγκών και τον ορισμό ενός παράγοντα ασφαλείας, έτσι ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες άνω του 97% των αναγκών του πληθυσμού. Ο παράγοντας αυτός υπολογίζεται με βάση στατικές μεθόδους. εφόσον οι ανάγκες ακολουθούν την κανονική κατανομή, το ύψος του καθορίζεται ως ο μέσος όρος συν-πλην δύο περίπου τυπικές αποκλίσεις.

Η σημασία και των δύο τακτικών αποδυναμώνεται πάλι από το προαναφερθέν γεγονός, δηλαδή ότι για πολλά θρεπτικά στοιχεία οι ανάγκες δεν είναι γνωστές και κατά συνέπεια ούτε η διακύμανσή τους. Για τον ίδιο λόγο, αδυναμίες παρουσιάζει και πιο διαδεδομένη μέθοδος της εφαρμοσμένης διατροφής, δηλαδή η επιδημιολογική μελέτη. (Ρογδάκης:2002,24)

#### **4.1 Ιστορία Των Βιολογικών Προϊόντων**

Η ιστορία των Βιολογικών Προϊόντων ξεκινά το 1922 στην Αυστρία με την βιοδυναμική καλλιέργεια, η οποία αποσκοπούσε στην παραγωγή υψηλής ποιότητας τροφίμων, ακολουθώντας εξ' ολοκλήρου φυσικούς τρόπους παραγωγής. « Εκτός λοιπόν από τη χρήση εναλλακτικών μεθόδων φυτοπροστασίας, η βιοδυναμική καλλιέργεια ακολουθούσε σε όλα τα στάδια της τους κύκλους του φεγγαριού, ενώ τα ζώα, εκτός του ότι τρέφονταν αμιγώς με φυσική τροφή, θεραπεύονταν με ομοιοπαθητικές μεθόδους». (Νεράτζης,Π.,2008:64). Κατά τα τέλη της δεκαετίας του 1960 και ακόμα περισσότερο του 1970, η βιολογική γεωργία πέρασε στο προσκήνιο μέσα στα πλαίσια της γενικότερης ενασχόλησης με τα θέματα της διαφύλαξης και της προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος. Διάφοροι σύνδεσμοι και οργανισμοί παραγωγής άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους εκείνη την περίοδο, στους οποίους

συμμετείχαν παραγωγοί, καταναλωτές και διάφοροι ενδιαφερόμενοι για την προστασία του περιβάλλοντος και για ένα πιο φυσικό τρόπο παραγωγής.

Πραγματική άνθιση στη βιολογική καλλιέργεια εμφανίστηκε όμως στη δεκαετία του 1980, όταν νέες μέθοδοι παραγωγής άρχισαν να αναπτύσσονται, ενώ παράλληλα οι καταναλωτές έδειχναν αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα προϊόντα Βιολογικής καλλιέργειας όχι μόνο στην Ευρώπη αλλά και στην Αυστραλία, στην Ιαπωνία, τον Καναδά και τις Η.Π.Α. Η ποικιλία των προϊόντων που παράγονταν βιολογικά αυξήθηκε σημαντικά την περίοδο εκείνη και νέες πρωτοβουλίες εφαρμόστηκαν στις μεθόδους επεξεργασίας, και προώθησης τους. Ο κύριος παράγοντας που ευνόησε την ανάπτυξη των βιολογικών μεθόδων καλλιέργειας ήταν η απαίτηση του καταναλωτικού κοινού για φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα. Ταυτόχρονα, οι Αρχές άρχισαν σταδιακά να αναγνωρίζουν τις Βιολογικές καλλιέργειες ως μέρος των μεθόδων παραγωγής, ενθαρρύνοντας την ερευνητική δραστηριότητα προς αυτή την κατεύθυνση, υιοθετώντας ειδική νομοθεσία, αλλά και παρέχοντας επιχορηγήσεις στους παραγωγούς.

«Τα βιολογικά προϊόντα στην αρχή της εμφάνισης τους χαρακτηρίζονταν από πολύ μικρή ποικιλία». (Νεράτζης,Π.,2008:64). Μόλις πριν από λίγα χρόνια το φάσμα αυτών των προϊόντων περιοριζόταν σε λαχανικά, πουλερικά, γαλακτοκομικά και φρούτα. Σήμερα υπάρχει μια σαφής διαφοροποίηση αφού υπάρχουν πάρα πολλά είδη που είναι ικανά να καλύψουν τις περισσότερες διατροφικές ανάγκες των καταναλωτών αλλά και ανάγκες που δεν συγκαταλέγονται στον τομέα της διατροφής. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι υπάρχουν διαθέσιμα φρούτα, λαχανικά, αρτοσκευάσματα, ποτά, τυριά, αλλαντικά, ελιές, όσπρια, ζυμαρικά, αφεψημάτα, ψάρια και κρέατα, γλυκίσματα, παιδικές τροφές και αρκετά άλλα είδη διατροφής. Επίσης υπάρχουν καλλυντικά, χαρτικά, οικολογικά προϊόντα καθαρισμού, καθώς και τροφές για κατοικίδια ζώα και συμπληρώματα διατροφής για αθλητές.

Μέχρι πρόσφατα ο αριθμός των σημείων λιανικής πώλησης των βιολογικών προϊόντων στην Ελληνική αγορά ήταν περιορισμένος. Το γεγονός αυτό άρχισε να αλλάζει με τη δραστηριοποίηση μεγάλων super market, στο εμπόριο βιολογικών τροφίμων. Παράλληλα θετική εξέλιξη αποτέλεσε και η δημιουργία αλυσίδων εξειδικευμένων καταστημάτων που διαθέτουν μόνο βιολογικά προϊόντα, τα οποία αυξάνονται συνεχώς. Σχεδόν σε κάθε γειτονιά υπάρχει ένα μικρό ή μεσαίο κατάστημα βιολογικών προϊόντων ενώ πολλά από αυτά κάνουν κατ' οίκον διανομές

ακόμα και σε μεγάλες αποστάσεις, διευκολύνοντας έτσι ακόμα περισσότερο το καταναλωτικό κοινό.

## 4.2 Πως Ξεκίνησαν τα Μεταλλαγμένα

Από το παράθυρο «μπαίνουν» πλέον, μέσω των ζωοτροφών, στο διατροφικό κύκλωμα των καταναλωτών χιλιάδες τόνοι μεταλλαγμένων στοιχείων παρά την θέληση μας και χωρίς να γνωρίζουμε τις επιπτώσεις. Ανθρώπινα γονίδια έχουν εισαχθεί σε σολομούς, γονίδια σκόρου σε πατάτες, γονίδια βακτηρίων και ιών σε σόγια, ντομάτες ή ακόμα και σε καλαμπόκι.

«Οι “ειδικοί” και οι αγροτοχημικές πολυεθνικές εταιρείες προσπαθούν να μας πείσουν ότι μπορούν να φτιάξουν νέα «προϊόντα», καλύτερα από τα φυσικά, παρεμβαίνοντας στο γενετικό τους κώδικα και δίνοντας σε αυτά καινούριες ιδιότητες. Μερικοί από τους κινδύνους όμως για την ανθρώπινη υγεία και τη φύση είναι ήδη ορατοί». (Νεράτζης, Π. 2008:23). Τα γενετικά πειράματα απειλούν με ανάπτυξη αλλεργιών, εμφάνιση παθογόνων με αυξημένη αντοχή σε αντιβιοτικά, εξαφάνιση φυσικών ειδών, δημιουργία ανθεκτικότερων εντόμων καθώς και εκτεταμένη χρήση φυτοφαρμάκων. Ωστόσο, υπάρχουν και κίνδυνοι που θα γίνουν ορατοί μακροπρόθεσμα και ίσως είναι και καταστροφικότεροι από αυτούς που ήδη απαριθμήσαμε παραπάνω. ([http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood\\_food.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/mood_food.html)).

Σε πολλά από τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, έχουν εισαχθεί γονίδια από οργανισμούς που ποτέ δεν αποτελούσαν μέρος του ανθρώπινου διαιτολογίου. Τα αποτελέσματα από τη χρήση τέτοιων οργανισμών στην υγεία των καταναλωτών είναι αβέβαια, απρόβλεπτα και ανεξέλεγκτα. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι μεταλλαγμένη σόγια στην οποία είχε εισαχθεί γονίδιο από φιστίκι Βραζιλίας, μπορούσε να προκαλέσει αλλεργία σε άτομα ευαίσθητα στο συγκεκριμένο καρπό. Παράλληλα, η απελευθέρωση βακτηρίων με αυξημένη αντοχή σε αντιβιοτικά απειλεί κάθε μορφή ζωής. Τα μεταλλαγμένα προϊόντα, στην πλειοψηφία τους, περιέχουν γονίδια τα οποία παρουσιάζουν αυξημένη αντίσταση σε αντιβιοτικά. Η συνεχώς αυξανόμενη αντοχή των παθογόνων βακτηρίων στα αντιβιοτικά, οδηγεί στην επανεμφάνιση επιδημιών τις οποίες η σύγχρονη ιατρική θεωρούσε ότι είχε καταπολεμήσει επιτυχώς. Χαρακτηριστική είναι η επιστροφή της ελονοσίας, η οποία ευθύνεται για 2.000.000 θανάτους το χρόνο παγκοσμίως. Επιπροσθέτως, η αναπόφευκτη διασταύρωση των γενετικά μεταλλαγμένων φυτών με τη φυσική βλάστηση, θα σημαίνει την ανεξέλεγκτη διαρροή γονιδίων στο φυσικό περιβάλλον. Μία τέτοια αλλαγή δεν

γίνεται άμεσα ορατή, όταν όμως διαπιστωθεί, δεν θα είναι πλέον αναστρέψιμη. Οι συνέπειες παραμένουν εν πολλοίς άγνωστες (Κονδύλη, Ι. 2009: 32).

Επομένως, όσες φυσικές καλλιέργειες δεν αντικατασταθούν, θα εξαφανιστούν ως αποτέλεσμα της διασταύρωσης με τους μεταλλαγμένους συγγενείς, οι οποίοι είναι, κατά κανόνα, πιο ανθεκτικοί σε ζιζανιοκτόνα και σε έντομα. Η μείωση στη βιοποικιλότητα οδηγεί σε εύθραυστες ισορροπίες και οικοσυστήματα πιο ευάλωτα σε ασθένειες. Έτσι, η παγκόσμια παραγωγή σόγιας, καλαμποκιού, ντομάτας, βαμβακιού, πατάτας και άλλων παραδοσιακών ποικιλιών, θα συγκεντρωθεί στα χέρια λίγων πολυεθνικών εταιρειών. Κάτι τέτοιο, όμως, εξυπηρετεί μόνο τις συγκεκριμένες εταιρείες, ενώ βλάπτει τους αγρότες, τους καταναλωτές και τις οικονομίες πολλών χωρών.

Και όλα αυτά συμβαίνουν για υποτιθέμενα οφέλη. «Η γενετική τεχνολογία υπόσχεται μεγαλύτερη σοδειά, λιγότερες απώλειες, λιγότερα φυτοφάρμακα και ποικιλίες σε ειδικές περιβαλλοντικές συνθήκες. Για παράδειγμα, η γενετικά μεταλλαγμένη σόγια δημιουργήθηκε από γνωστή πολυεθνική εταιρεία ώστε να είναι πιο ανθεκτική σε ένα και μόνο χημικό ζιζανιοκτόνο, που κατασκευάζει η ίδια η εταιρεία!!!! Το γενετικά μεταλλαγμένο καλαμπόκι διώχνει τα έντομα παράγοντας και εκκρίνοντας το δικό του εντομοκτόνο» (Κονδύλη, Ι. 2009: 32).

Σύμφωνα με όλα αυτά όμως δημιουργούνται πολλά ερωτήματα. Ποια άλλα μειονεκτήματα έχουν οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί; Τι προβλήματα μπορούν να μας προκαλέσουν; Έχουν πλεονεκτήματα; Οι άνθρωποι, και ιδιαίτερα οι Έλληνες, πως αντιδρούν στην καλλιέργεια αυτών των μεταλλαγμένων οργανισμών; Ποιος φτιάχνει το «αυριανό» μας διαιτολόγιο έτσι και γιατί; Μας έχει ρωτήσει κανείς εμάς τους καταναλωτές; Μας έχει ενημερώσει κανείς;

«Το 1980 το ανώτατο δικαστήριο των ΗΠΑ επέκτεινε τη νομική προστασία στις ευρεσιτεχνίες που αφορούσαν νέους τύπους φυτών, ζώων, ιστοκαλλιιεργειών και γονιδίων. Το DNA χαρακτηρίστηκε εταιρικός πόρος που μπορεί να καταχωρηθεί νομικά σαν ιδιοκτησία». (Mhtml:file://F:\METALLAG MENA%20TROPFIMA.mht) .

Η γενετική τροποποίηση είναι μία σχετικά νέα διαδικασία, η οποία λαμβάνει χώρα, σε επιστημονικά εργαστήρια και αφορά παρεμβάσεις του ανθρώπου, στο γενετικό κώδικα, δηλαδή αλλαγές στο γνωστό μας DNA. Ωστόσο, όμως, η διαδικασία της τροποποίησης ενός οργανισμού συμβαίνει εδώ και χρόνια και στη φύση και ονομάζεται μετάλλαξη. Αυτού του είδους η μετάλλαξη, όμως, αφενός γίνεται με πολύ αργούς ρυθμούς και αφορά είδη συμβατά μεταξύ τους. Πολλές

φορές, χιλιάδες ή εκατομμύρια χρόνια μεσολαβούν, για να πραγματοποιηθεί η μετάλλαξη, με αποτέλεσμα να δίνεται στη φύση, το χρονικό περιθώριο να προσαρμοστεί, ώστε να μη δημιουργηθούν ανεξέλεγκτες καταστάσεις. Η φύση έχει το χρόνο και τη δυνατότητα να αναπτύξει μηχανισμούς άμυνας.

Αντίθετα, η τροποποίηση του γενετικού υλικού με ανθρώπινη παρέμβαση, γίνεται σε ελάχιστο χρονικό διάστημα και οι τροποποιημένοι οργανισμοί, που απελευθερώνονται στη φύση, ξαφνικά, δεν της δίνουν το περιθώριο να αναπτύξει άμυνες, με κίνδυνο να δημιουργηθούν προβλήματα μη αναστρέψιμα. Τέλος, η τροποποίηση αυτή αφορά οργανισμούς συμβατούς αλλά και μη συμβατούς μεταξύ τους, όπως το παράδειγμα των γονιδίων του σκορπιού που τροποποιούν το γενετικό κώδικα της ντομάτας.

#### **4.3 Κυκλοφορία Μεταλλαγμένων Οργανισμών στην Αγορά**

Αλλά πώς φτάνουν οι μεταλλαγμένοι οργανισμοί στο πιάτο μας; Στην παγκόσμια αγορά κυκλοφορούν τέσσερα μεταλλαγμένα προϊόντα, η σόγια, το καλαμπόκι, το βαμβάκι και η ελαιοκράμβη. Η Ευρώπη εισάγει κυρίως μεταλλαγμένη σόγια και κάποιες ποικιλίες μεταλλαγμένου καλαμποκιού. Η μεταλλαγμένη σόγια και το καλαμπόκι χρησιμοποιούνται ως συστατικά στην παραγωγή τροφίμων και στην παραγωγή ζωοτροφών.

Όσον αφορά τα συστατικά σε τρόφιμα: Η σόγια και το καλαμπόκι αποτελούν δύο από τις σημαντικές πρώτες ύλες στη βιομηχανία τροφίμων. «Περισσότερο από το 60% των τροφίμων περιέχει παράγωγα σόγιας, όπως αλεύρι, πρωτεΐνες, λεκιθίνη (E322), φυτικά έλαια, κλπ ή παράγωγα καλαμποκιού, όπως άμυλο, λάδι αλεύρι, σορβιτόλι (E420), γλυκόζη, φρουκτόζη, κ.α.». (Αλεξόπουλος, Δ. 2008: 12) Επομένως τρόφιμα όπως μπισκότα, σάντουιτς, σοκολάτες ή παιδικές τροφές μπορεί να περιέχουν μεταλλαγμένη σόγια ή καλαμπόκι. Όσον αφορά τώρα τις ζωοτροφές: Η σόγια αποτελεί επίσης βασικό συστατικό της διατροφής των ζώων και των ψαριών εκτροφής (αγελάδες, γουρούνια, πουλερικά, ψάρια), τα οποία καταλήγουν στο πιάτο μας ως ζωικά προϊόντα, όπως κρέας, ψάρι, πουλερικά, γάλα, τυρί, γιαούρτι και αβγά. «Έρευνα που έγινε σε 8.200 πειραματικές καλλιέργειες μεταλλαγμένης σόγιας στις ΗΠΑ (1998) έδειξε ότι αυτές παρουσίασαν μειωμένη

παραγωγή κατά 4% - 6% και χρειάστηκαν μεγαλύτερη ποσότητα ζιζανιοκτόνου από τις αντίστοιχες συμβατικές καλλιέργειες». ([http://avato.blogspot.com/2007/11/blog-post\\_2240.html](http://avato.blogspot.com/2007/11/blog-post_2240.html) )

Σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες του Ευρωβαρομέτρου, οι Έλληνες καταναλωτές είναι οι πρώτοι μεταξύ των πολιτών της Ε.Ε που ανησυχούν για τη χρήση των μεταλλαγμένων στα τρόφιμα και στα ποτά, σε ποσοστό 81% (2005). Η έντονη αντίδραση και η επιμονή των καταναλωτών στην Ελλάδα ανάγκασε την πλειοψηφία των βιομηχανιών τροφίμων να παράγουν τρόφιμα χωρίς μεταλλαγμένα συστατικά και να διαθέσουν γραπτές εγγυήσεις (πιστοποιητικά και αναλύσεις από διαπιστευμένους οργανισμούς και εργαστήρια) που το αποδεικνύουν.

Τα μεταλλαγμένα όμως εξακολουθούν να εισάγονται στη χώρα μας κυρίως για τη χρήση ζωοτροφών με βασικό προϊόν τη σόγια. Σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης το 2005 δεν εισήχθη μεταλλαγμένο καλαμπόκι ενώ η μη – μεταλλαγμένη σόγια έφτασε περίπου σε ποσοστό 55% επί του συνόλου των εισαγωγών σόγιας. Στόχος μας είναι να φθάσουμε στο 100% “καθαρής” σόγιας. Σημειώνουμε πως στη χώρα μας δεν υπάρχουν ούτε εμπορικές ούτε πειραματικές καλλιέργειες μεταλλαγμένων. «Οι καταναλωτές πρέπει να γνωρίζουν ώστε να μπορούν να επιλέγουν. Η μαζική απόρριψη των μεταλλαγμένων από τους καταναλωτές αποτελεί τη μόνη εγγύηση για την απομάκρυνση της γενετικής απειλής» (Πισπίνη, Μ.2009: 96).

#### **4.4 Μειονεκτήματα**

Όποιος ακούει “γενετικά τροποποιημένος οργανισμός” σίγουρα έχει στο μυαλό του κάτι επικίνδυνο κάτι που προκαλεί ασθένειες , απώλειες ακόμη και θάνατο. Δε θα έχει και άδικο καθώς σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, τα μεταλλαγμένα σε σοκαριστικό ποσοστό 96% είναι παθογόνα.

Το 2002 στάλθηκαν 44.000 έγγραφα προς κρατικές αρχές που αποδείκνυαν αυτήν την τρομακτική επικινδυνότητα. Έγιναν συνεχείς πορείες σε εγκαταστάσεις εργοστασίων με ανθρώπους που πάσχιζαν κατά των μεταλλαγμένων. Μαζεύτηκαν υπογραφές αλλά οι “δυνατοί” νίκησαν και τα μεταλλαγμένα εξαπλώθηκαν.

«Η κυβέρνηση της Αμερικής αναστατώθηκε διότι το 72% των μεταλλαγμένων προϊόντων ανά τον πλανήτη καταναλώνεται από τις Η.Π.Α. καθώς καλλιεργούνται 450.000.000 μεταλλαγμένα στρέμματα στην περιοχή της. Η

Αργεντινή καταναλώνει το 17% , ο Καναδάς το 10% και το 1% καταναλώνεται από την Κίνα». (Γεωργιοπούλου, Τ. 2009: 44)

Αμερικανοί αγρότες ύστερα από περιστατικά ασθενειών αλλά και θανάτων άλλων αγροτών υποβλήθηκαν σε δερματικά test καθώς είχαν ψεκάσει τις καλλιέργειες τους με Bt και κρίθηκαν θετικοί. Η εταιρία του Bt υποστήριζε πως αναμφίβολα είναι φυσικό και ακίνδυνο προϊόν. Επίσης η εξάπλωση του Bt δεν άργησε να εμφανιστεί και ύστερα από 2 χρόνια χρήσης του κρίθηκαν θετικοί σε ίδια test αρτοποιοί από τα ψεκασμένα καλαμπόκια αλλά ακόμα και ιατροί από τα αποστειρωμένα γάντια.

Άλλο περιστατικό παθογόνου μεταλλαγμένου προϊόντος ήταν το δημοφιλές “χρυσό ρύζι”. «Το «χρυσό ρύζι» δημιουργήθηκε στα εργαστήρια της Σιντζέντα και αναπτύχθηκε στο Ινστιτούτο Ερευνών για το Ρύζι στις Φιλιππίνες, με τη χορηγία του γνωστού αμερικανικού Ιδρύματος Ροκφέλερ» ([http://news.kathimerini.gr/4dcgi/warticlesworld718/02/01\\_I7064848=I7064848=|01&01-0201!cod180201\\$36468.html](http://news.kathimerini.gr/4dcgi/warticlesworld718/02/01_I7064848=I7064848=|01&01-0201!cod180201$36468.html)). Το “χρυσό ρύζι” βοηθά τον οργανισμό να παράγει βιταμίνη Α που είναι απαραίτητη και επίσης βοηθά στη βελτίωση του μεταβολισμού. «Ερευνητές όμως της Greenpeace υπολόγισαν ότι για να συμπληρώσει ένας ενήλικας την ποσότητα προβιταμίνης Α που απαιτείται, πρέπει να καταναλώσει τουλάχιστον 3,7 κιλά “χρυσού ρυζιού” σε ξηρή μορφή, πράγμα που σημαίνει περίπου εννιά κιλά μαγειρεμένου! Δηλαδή, εάν θεωρήσουμε ότι μια μερίδα αντιστοιχεί περίπου σε 300 γραμμάρια, πρέπει να γευματίζει κάθε μέρα 12 φορές “χρυσό ρύζι”! Πραγματικά χρυσοφόρα πηγή πωλήσεων, αλλά τελείως ανεφάρμοστη -και ανυπόφορη- για οποιονδήποτε φυσιολογικό άνθρωπο. Μάλιστα, υπολογίζεται ότι η ποσότητα αυτή διπλασιάζεται όταν πρόκειται για γυναίκα που θηλάζει» ([http://news.kathimerini.gr/4dcgi/\\_w\\_articles\\_world\\_7\\_18/02/01\\_I7064848=I7064848=|01&01-0201!cod180201\\$36468.html](http://news.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_world_7_18/02/01_I7064848=I7064848=|01&01-0201!cod180201$36468.html)).

Στην πραγματικότητα αυτός είναι ένας δρόμος που οδηγεί σε ανιάτες αρρώστιες καθώς το “χρυσό ρύζι” έπεισε 7.000.000 ανθρώπους και κατέληξε σύμφωνα με παγκόσμια έρευνα σε 50.000 τυφλά παιδιά. Σοκαριστικό! “Χρυσή απάτη”. Τα προϊόντα αυτά είναι ένας αργός θάνατος. «Είναι φανερό από τους υπολογισμούς ότι η βιομηχανία γενετικά τροποποιημένων σκορπά ψεύτικες υποσχέσεις. Το όλο πρόγραμμα βασίζεται σε μια διεθνή παραπλάνηση», καταγγέλλει ο Βον Χερνάντεζ, εκπρόσωπος της Greenpeace στις Φιλιππίνες.



Σύμφωνα με έγγραφα εργοστασίων που παράγουν τα συγκεκριμένα προϊόντα προκαλούν:

1. Ασθένειες
2. Παράσιτα, ζιζάνια
3. Αυξημένη χρήση χημικών στις καλλιέργειες
4. Ρύπανση νερού, τροφής και περιβάλλοντος
5. Τοξίνες στα τρόφιμα
6. Επιδράσεις στην υγεία
7. Δηλητηριάσεις
8. Τερατογενέσεις
9. Καρκίνο
10. Αναπαραγωγικά προβλήματα
11. Διαταραχή οικοσυστήματος
12. Διαταραχή οικολογικής ισορροπίας
13. Μείωση γονιμότητας εδάφους
14. Απώλεια βιοποικιλότητας

Αλλά τίποτα από αυτά δεν ισχύει για εκείνους ,πάνω από όλα το χρήμα. Το χρήμα πάνω και από τον άνθρωπο. Όλοι εκείνοι, λοιπόν, οι “δυνατοί” αυτοκτονούν με έναν αργό και προσωρινά κερδοφόρο τρόπο.

ΟΧΙ στις μεταλλαγμένες τροφές

ΟΧΙ στις μεταλλαγμένες καλλιέργειες

ΟΧΙ στον μεταλλαγμένο άνθρωπο

ΝΑΙ στην υπεράσπιση ποιοτικών προϊόντων

ΝΑΙ στην αλληλεγγύη με την φύση

ΝΑΙ στον ενημερωμένο πολίτη

Η τροφή είναι στοιχείο πολιτισμού, αξιοπρέπειας, κύρους και είναι ο καθρέφτης της εθνικής ιστορίας κάθε κράτους.

#### **4.5 Επιπτώσεις στην Υγεία**

«Οι επιστήμονες υπόσχονται πάρα πολλά, απεριόριστα πολλά. Έχουν γίνει οι αργυρώνητοι κράχτες της αγοράς. Κάνουν σαν να είναι δυνατόν όλα να κατασκευάζονται και να επισκευάζονται. Έχουν χάσει κάθε σεβασμό και μέτρο.

Κανένας επιστήμονας, κανένας γενικά, δε γνωρίζει τι ακριβώς είναι η ζωή και ούτε θα μπορέσει να το εξηγήσει ποτέ πλήρως. Συμβαίνει για πρώτη φορά στην ιστορία της επιστήμης, όπου μια εργασία, αυτή της χαρτογράφησης του ανθρώπινου γονιδιώματος, δημοσιοποιείται χωρίς να μπορεί να επαναληφθεί. Πολλά μπορεί να είναι τελείως λάθος. Δεν ξέρουμε πώς να χρησιμοποιήσουμε αυτή την γραμματοσαλάτα. Τα γονίδια δεν είναι τα μοναδικά εργαλεία που χρησιμοποιεί η φύση για να διατηρεί και να εξελίξει τη ζωή». (Chargaff, E. 2009: 54)

Η γενετική παρέμβαση στο ανθρώπινο κύτταρο μπορεί προγραμματισμένα να φέρει στη ζωή ανθρώπινο οργανισμό που δεν υπάρχει σήμερα. Με άλλα λόγια, μπορεί το σύστημα να παράγει όντα και υλικές μορφές κατά την υλογένεση που ήταν παντελώς άγνωστες. Το πρόβλημα που γεννάται είναι πολλαπλό και η ανθρωπότητα βρίσκεται σε δραματικό επίπεδο. Θα πρέπει να οριστεί τι είναι ομαλό και τι ανώμαλο, τι φυσικό και τι αφύσικο, τι σωστό και τι τέρας, τι άνθρωπος και τι ανθρωπομηχανή. Γεννάται όμως ένα ερώτημα: Γιατί να μην παρέμβουμε και να βελτιώσουμε γενετικά το είδος μας; Άλλωστε η καθημερινή εργαστηριακή πρακτική, που χρησιμοποιεί ακόμη και ανθρώπους ως πειραματόζωα, ακολουθεί αυτόν το δρόμο και δεν υπάρχει επιστροφή. Σωστό είναι λοιπόν να υπάρξουν θεσμοί για την ορθότητα των επεμβάσεων στο γενετικό κώδικα. Σε χιλιάδες εργαστήρια ανά τον κόσμο μία νέα πραγματικότητα γεννιέται αυτή τη στιγμή. Εκείνο που μένει απροσδιόριστο είναι το αν η νέα αυτή πραγματικότητα ανήκει περισσότερο στο όνειρο ή τον εφιάλτη. Τεχνητά δημιουργήματα όπως κλώνοι, ανθρώπινα υβρίδια και γενετικά μεταλλαγμένοι άνθρωποι θα εμφανιστούν σταδιακά και σταθερά. Τα γενετικώς τροποποιημένα τρόφιμα και τα πανίσχυρα φάρμακα με τις εκπληκτικές θεραπευτικές ιδιότητές τους, θα κάνουν εφικτή τη ριζική μεταλλαγή, της μέχρι τώρα φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Οι συνέπειες για την εξέλιξη του ανθρώπου μόνο ανυπολόγιστες μπορούν να χαρακτηριστούν. «Ένα ερώτημα που μπαίνει είναι: τί σημαίνει για υγιείς ανθρώπους να ξέρουν, μετά από ένα γενετικό τεστ, ότι θεωρούνται πια άρρωστοι; Και αυτό μόνο και μόνο επειδή πιθανά κάποτε στο μέλλον μπορεί να αρρωστήσουν; Τί σημαίνει για αυτούς το δικαίωμα «στη μη γνώση» αυτού του πιθανού γεγονότος; Σε τί βοηθά να ξέρει κανείς ότι πιθανά να αρρωστήσει κάποτε ,αλλά να μην μπορεί να κάνει τίποτε στην ουσία γι' αυτό (οι αρρώστιες αυτές είναι βασικά ανίατες). Στην περίπτωση μάλιστα μιας φοιτήτριας, είχαμε την απόρριψή της από ένα πανεπιστήμιο για ελίτ με το αιτιολογικό ότι το γενετικό τεστ προέβλεψε μελλοντική θανατηφόρα ασθένεια και “δε θα άξιζε τον κόπο και για το

πανεπιστήμιο, αλλά και για την ίδια, μια τόσο επίμονη και δαπανηρή φοίτηση”» ([http://psychanaptyxis.blogspot.com/2009/01/blog-post\\_9436.html](http://psychanaptyxis.blogspot.com/2009/01/blog-post_9436.html)).

Τα νέα φάρμακα και τα νέα εμβόλια θα απαλλάξουν τον ανθρώπινο οργανισμό από το βάρος των ασθενειών, ενώ την ίδια στιγμή τα συμπληρώματα διατροφής και τα προϊόντα καλλωπισμού θα προσφέρουν την εξωτερική εικόνα που θα αρμόζει στο νέο τύπο ανθρώπου. Τον περισσότερο αποδοτικό και ανθεκτικό σε οριακές συνθήκες. Οι συνέπειες από τις νέες επιστημονικές εξελίξεις θα πάρουν τη μορφή κυκλώνα και θα σαρώσουν τα πάντα: ιδέες, συναισθήματα, ηθική. Ο νέος όρος “γενετική ρύπανση”, εκφράζει σήμερα τους φόβους των γενετιστών και των περιβαλλοντολόγων. Άνθρωποι-χελώνες, άνθρωποι-ψάρια και πολλά άλλα παράξενα είδη, έχουν ήδη δημιουργηθεί στα εργαστήρια και πρόκειται να παραχθούν μαζικά, προκαλώντας τεράστια γενετική αλλοίωση. Πειραματόζωα στις έρευνες είναι συνήθως στρατιώτες, κατάδικοι, τρόφιμοι ψυχιάτρων, παιδιά και ενήλικα άτομα με ειδικές ανάγκες και αναπηρίες, φιλοξενούμενοι σε οίκους ευγηρίας καθώς και όποια ομάδα ανθρώπων θεωρείται περιθωριακή από την κυβερνητικά ελίτ! Η χρήση αυτών των ομάδων εξασφάλιζε κάτι που είναι απαραίτητο για τα πειράματα αυτού του είδους: την άγνοια και επομένως, τη μη απαραίτητη συναίνεση του “πειραματόζωου”. Την ίδια στιγμή η κοινωνία και ιδιαίτερα οι νέες γενιές προετοιμάζονται για να αποδεχτούν αισθητικά τα νέα αυτά μετά-ανθρώπινα είδη. Δεν είναι καθόλου τυχαία η επιλογή των παιδικών και εφηβικών σειρών που προβάλλονται στην τηλεόραση. Εξοικειωνόμαστε σταδιακά με τα τερατόμορφα καρτούν. Η μεγάλη επιτυχία που γνωρίζουν, λόγω marketing, τα χελωνονιτζάκια, οι υπερήρωες, ο Spiderman και τα Πόκεμον (διασταυρώσεις ζώων και φυτών) αποτελούν τα πρώτα βήματα της συνάντησης του ανθρώπου με τις μορφές μεταλλαγμένων ειδών. Αυτή την καινούρια μορφή μετά-ανθρώπων και την τεχνολογία “Mind Control”, το Αμερικανικό κράτος σχεδιάζει να επεκτείνει σε όλες τις χώρες του πλανήτη. Τί θα γίνει όμως αν τα είδη αυτά ξεφύγουν από τον έλεγχο των επιστημόνων; Ποιες θα είναι οι νέες ηθικές δομές; Ποιος έχει δικαίωμα στην επιρροή των λειτουργιών του ανθρώπινου εγκεφάλου; Έχει δικαίωμα να ορίσει τη φύση; Με βάση ποιόν φυσικό νόμο και με ποιο κόστος; «Ίσως η σημαντικότερη απειλή από τις καλλιέργειες των γενετικά τροποποιημένων να είναι τα γονίδια ιών, που εμφυτεύονται με στόχο την πρόληψη των ιώσεων και η εμφύτευση γονιδίων δηλητηριωδών οργανισμών, όπως η τοξίνη του σκορπιού, ως εντομοκτόνα. Έχει αποδειχθεί στο εργαστήριο ότι η αναδιάταξη των γονιδίων μπορεί να δημιουργήσει νέους ιούς, εξαιρετικά κακοήθεις, ικανούς να

αποδεκατίσουν καλλιέργειες ή να προξενήσουν νοσήματα σε ανθρώπους και ζώα». (Βλαβιανού, Α. 2007: 34)

#### **4.6 Ιστορία Των Βιολογικών Προϊόντων**

Η ιστορία των Βιολογικών Προϊόντων ξεκινά το 1922 στην Αυστρία με την βιοδυναμική καλλιέργεια, η οποία αποσκοπούσε στην παραγωγή υψηλής ποιότητας τροφίμων, ακολουθώντας εξ' ολοκλήρου φυσικούς τρόπους παραγωγής. « Εκτός λοιπόν από τη χρήση εναλλακτικών μεθόδων φυτοπροστασίας, η βιοδυναμική καλλιέργεια ακολουθούσε σε όλα τα στάδια της τους κύκλους του φεγγαριού, ενώ τα ζώα, εκτός του ότι τρέφονταν αμιγώς με φυσική τροφή, θεραπεύονταν με ομοιοπαθητικές μεθόδους». (Νεράτζης, Π., 2008:64). Κατά τα τέλη της δεκαετίας του 1960 και ακόμα περισσότερο του 1970, η βιολογική γεωργία πέρασε στο προσκήνιο μέσα στα πλαίσια της γενικότερης ενασχόλησης με τα θέματα της διαφύλαξης και της προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος. Διάφοροι σύνδεσμοι και οργανισμοί παραγωγής άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους εκείνη την περίοδο, στους οποίους συμμετείχαν παραγωγοί, καταναλωτές και διάφοροι ενδιαφερόμενοι για την προστασία του περιβάλλοντος και για ένα πιο φυσικό τρόπο παραγωγής.

Πραγματική άνθιση στη βιολογική καλλιέργεια εμφανίστηκε όμως στη δεκαετία του 1980, όταν νέες μέθοδοι παραγωγής άρχισαν να αναπτύσσονται, ενώ παράλληλα οι καταναλωτές έδειχναν αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα προϊόντα Βιολογικής καλλιέργειας όχι μόνο στην Ευρώπη αλλά και στην Αυστραλία, στην Ιαπωνία, τον Καναδά και τις Η.Π.Α. Η ποικιλία των προϊόντων που παράγονταν βιολογικά αυξήθηκε σημαντικά την περίοδο εκείνη και νέες πρωτοβουλίες εφαρμόστηκαν στις μεθόδους επεξεργασίας, και προώθησης τους. Ο κύριος παράγοντας που ευνόησε την ανάπτυξη των βιολογικών μεθόδων καλλιέργειας ήταν η απαίτηση του καταναλωτικού κοινού για φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα. Ταυτόχρονα, οι Αρχές άρχισαν σταδιακά να αναγνωρίζουν τις Βιολογικές καλλιέργειες ως μέρος των μεθόδων παραγωγής, ενθαρρύνοντας την ερευνητική δραστηριότητα προς αυτή την κατεύθυνση, υιοθετώντας ειδική νομοθεσία, αλλά και παρέχοντας επιχορηγήσεις στους παραγωγούς.

«Τα βιολογικά προϊόντα στην αρχή της εμφάνισής τους χαρακτηρίζονταν από πολύ μικρή ποικιλία». (Νεράτζης, Π., 2008:64). Μόλις πριν από λίγα χρόνια το φάσμα αυτών των προϊόντων περιοριζόταν σε λαχανικά, πουλερικά, γαλακτοκομικά και φρούτα. Σήμερα υπάρχει μια σαφής διαφοροποίηση αφού υπάρχουν πάρα πολλά

είδη που είναι ικανά να καλύψουν τις περισσότερες διατροφικές ανάγκες των καταναλωτών αλλά και ανάγκες που δεν συγκαταλέγονται στον τομέα της διατροφής. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι υπάρχουν διαθέσιμα φρούτα, λαχανικά, αρτοσκευάσματα, ποτά, τυριά, αλλαντικά, ελιές, όσπρια, ζυμαρικά, αφεψηήματα, ψάρια και κρέατα, γλυκίσματα, παιδικές τροφές και αρκετά άλλα είδη διατροφής. Επίσης υπάρχουν καλλυντικά, χαρτικά, οικολογικά προϊόντα καθαρισμού, καθώς και τροφές για κατοικίδια ζώα και συμπληρώματα διατροφής για αθλητές.

Μέχρι πρόσφατα ο αριθμός των σημείων λιανικής πώλησης των βιολογικών προϊόντων στην Ελληνική αγορά ήταν περιορισμένος. Το γεγονός αυτό άρχισε να αλλάζει με τη δραστηριοποίηση μεγάλων super market, στο εμπόριο βιολογικών τροφίμων. Παράλληλα θετική εξέλιξη αποτέλεσε και η δημιουργία αλυσίδων εξειδικευμένων καταστημάτων που διαθέτουν μόνο βιολογικά προϊόντα, τα οποία αυξάνονται συνεχώς. Σχεδόν σε κάθε γειτονιά υπάρχει ένα μικρό ή μεσαίο κατάστημα βιολογικών προϊόντων ενώ πολλά από αυτά κάνουν κατ' οίκον διανομές ακόμα και σε μεγάλες αποστάσεις, διευκολύνοντας έτσι ακόμα περισσότερο το καταναλωτικό κοινό.

## 5. Η ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η «κουζίνα» και το φαγητό μπορούν να καθορίσουν την εθνική ταυτότητα και σύμφωνα με τον Brillat-Savarin, τον Γάλλο γαστρονόμο και φιλόσοφο, η μοίρα ενός έθνους εξαρτάται απόλυτα από τον τρόπο με τον οποίο αυτό το έθνος (δια)τρέφεται. Ταυτόχρονα, το φαγητό (και το ποτό) μπορεί την ίδια στιγμή να εξισώσει και να ισοπεδώσει εθνικές διαφοροποιήσεις ή να τις μεγιστοποιήσει, ειδικά σε μια εποχή όπου η παγκοσμιοποίηση τείνει να αμβλύνει τα πάντα. Γεγονός είναι ότι η παγκοσμιοποίηση του κεφαλαίου δημιουργεί μια «κουλτούρα του κόσμου» μέσα στην οποία εντάσσεται η μαγειρική με στόχο την παραγωγή μιας πολιτισμικής εικόνας, η οποία προσβλέπει στη νομιμοποίηση της παγκοσμιοποίησης. Και αυτό γιατί δεν μιλάμε για διεθνοποίηση μιας κουζίνας αλλά για την ιδεολογική ισοπέδωση μιας ζωντανής παραγωγικής διαδικασίας, της μαγειρικής, που ενσωματώνει ταυτόχρονα εθνικές παραδόσεις και ταξικές σχέσεις εκατοντάδων χρόνων.

Η ιδέα του να δέσει κανείς την κουζίνα ενός έθνους με την εθνική του ταυτότητα δεν είναι κάτι καινούριο. Στη χώρα μας το ζήτημα έχει μπει στην ημερήσια συζήτηση από τις πρώτες συνειδητές στιγμές αυτού του έθνους, από τότε που ο Νικόλαος Πολίτης, το 1884, αγωνιούσε για τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων που διαπνέονταν από ευρωπαϊσμό.

Τα τελευταία χρόνια αυτό που αποκαλούμε ελληνική κουζίνα γνωρίζει τεράστια επιτυχία στο εξωτερικό και έχει συνοδευτεί από μια ανάλογη επαναξιολόγηση του φαγητού μέσα στη χώρα μας, κυρίως μέσα από τις νεοταβέρνες και μια σειρά από μαγείρους σεφ.

Πρόκειται για μια επέμβαση από το «έντεχνο» κομμάτι της εθνικής κουζίνας, δηλαδή τους εργάτες του χώρου, και όχι για μια γενικότερη αλλαγή των διατροφικών συνηθειών μιας κοινωνίας, μια και η αυτονομία της ελληνικής μαγειρικής κοινότητας μάλλον εξαφανίστηκε μπροστά στις πιέσεις παγκόσμιων διατροφικών συνηθειών. Ο James Beard, ο πατέρας της αμερικανικής κουζίνας, έγραφε παραφράζοντας τον Savarin, ότι «ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι ικανοποιούν τις διατροφικές τους ανάγκες εκφράζει ασυνείδητα τον τρόπο με τον οποίο ζουν την καθημερινότητά τους» -με άλλα λόγια, τις κοινωνικές τους σχέσεις. Μέσα από το φαγητό μπορούμε να νιώσουμε ότι ανήκουμε σε μια ευρύτερη κοινότητα ή να νιώσουμε αποκλεισμένοι από αυτήν. Η κουζίνα ενός έθνους αποτελεί πολιτισμικό προϊόν και όταν καταγράφεται, όπως συνέβη με τον Τσελεμεντέ, τότε οι συνταγές μετατρέπονται σε κομμάτι της γλώσσας και οι τεχνικές που περιγράφονται γίνονται στοιχεία

μορφοποίησης αυτής της κουλτούρας και διαφοροποίησης από άλλες πολιτισμικές παραδόσεις. Έτσι η κουζίνα γίνεται κοινωνικό φαινόμενο και ως τέτοιο μετατρέπεται σε στοιχείο της εθνικής ταυτότητας. Υπό αυτό το πρίσμα η σύγχρονη ιστορία της ελληνικής κουζίνας αποκτάει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, με την αποσαφήνισή της να περνάει μέσα από εννέα στάδια.

### **5.1 Τα υλικά**

Στη γαστριμαργική διχοτόμηση συστατικά-τεχνική, η ελληνική κουζίνα είναι - χωρίς δεύτερη σκέψη- βασισμένη στα συστατικά της ελληνικής γης. Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια στα συστατικά αυτά άρχισαν δειλά δειλά να προστίθενται νέες, αποκλεισμένες ή ξεχασμένες πρώτες ύλες, όπως το αβγοτάραχο, διάφορα άγρια χορταρικά και δεκάδες τυριά, κυρίως από αιγοπρόβειο γάλα. Βέβαια, μια κουζίνα βασισμένη στα συστατικά πρέπει πάντα να υποστηρίζεται από ένα σοβαρό σύστημα παραγωγής και διανομής των πρώτων υλών και αυτό ακριβώς αποτελεί και το μελανό σημείο αυτής της ανάπτυξης, γιατί αν το σύστημα αυτό δεν στηθεί σωστά, έχοντας ως βάση την εντοπιότητα των υλικών, η προσπάθεια αυτή θα παραμείνει στο στάδιο του ανεκπλήρωτου.

### **5.2 Οι τεχνικές**

Ιστορικά, η ελληνική κουζίνα έπασχε από την ελλιπή ανάπτυξη τεχνικών μαγειρικής. Παρά το γεγονός της σημαντικής παρουσίας του τουρισμού στην οικονομία μας, η μαγειρική εγκλωβίστηκε σε «προκάτ» αντιλήψεις περί ελληνικότητας. Η νέα ελληνική κουζίνα, κυρίως μέσα από τις προσωπικές πρωτοβουλίες και τους κόπους των σεφ που την υπηρετούν, κατόρθωσε να εισαγάγει αρκετές νέες τεχνικές στην παραγωγή των ελληνικών πιάτων με εντυπωσιακά αποτελέσματα. Για παράδειγμα: Το χταπόδι, ένα από τα δυσκολότερα στην παρασκευή τους υλικά, θα το δει κανείς προετοιμασμένο, στην ίδια βασική γεύση με πριν, με sous vide τεχνική, ή καπνιστό ή αργοψημένο στον φούρνο.

### **5.3 Οι τοπικές κουζίνες**

Οι τοπικές κουζίνες, ως καθοριστικά συστατικό στοιχείο στη δόμηση μιας εθνικής κουζίνας, έγιναν κατανοητές μέσα από την ανάπτυξη της ιταλικής, της ισπανικής και της γαλλικής κουζίνας -καθώς όλες οι κουζίνες του κόσμου για να αναπτυχθούν, στηρίχτηκαν στις τοπικές τους κουζίνες. Στη χώρα μας ο κινητήριος

μοχλός στην εμφάνιση και ανάπτυξη της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας είναι η κουζίνα της ελληνικής επαρχίας και ιδιαίτερα περιοχών όπως η Κρήτη και η Μακεδονία- και οι ξεχωριστές πρώτες ύλες που αυτές οι περιοχές φέρνουν στην εθνική γευστική παλέτα.

#### **5.4 Οι συνταγές**

Η ιδιαίτερα σημαντική αναγνώριση της ελληνικής κουζίνας σε παγκόσμιο επίπεδο δημιούργησε και την ανάγκη συνταγογράφησης της παραγωγής μιας σειράς πιάτων που αποτελούν τον κορμό της «ελληνικής» κουζίνας, έτσι ώστε να δομηθεί μια ενιαία γλώσσα μαγειρικής που αποτελεί καθοριστική προϋπόθεση ανάπτυξης. Μέχρι πρόσφατα και με ελάχιστες εξαιρέσεις, η ελληνική μαγειρική ήταν καθαρά «ρητορική», χωρίς δικά της κείμενα και ιστορίες. Για την ακρίβεια η σχέση της ελληνικής κουζίνας με τη συνταγογράφηση ήταν σχέση «δανεική» και, μάλιστα, όχι δοκιμασμένη.

Πλέον μπορεί να αναζητηθεί μέσα από τα δεκάδες βιβλία συνταγών μαγειρικής, τα οποία θεσμοθετούν αυτήν τη νέα μαγειρική γλώσσα. Με όλους τους κινδύνους αποπροσανατολισμού που αυτή η υπερπαραγωγή εγχειριδίων ελληνικής μαγειρικής προδιαγράφει, είναι πολύ σημαντικό ότι αυτά τα κείμενα εμφανίζονται και καταγράφουν τις πρακτικές της κουζίνας απέναντι στο ελληνικό φαγητό, δημιουργώντας έτσι τη δυνατότητα ενός παραδείγματος. Ποιος θα μπορούσε να φανταστεί πριν από μερικά μόλις χρόνια την έκδοση πλέον των 18 βιβλίων με θέμα τη «μοντέρνα» ελληνική μαγειρική μέσα στο 2007;

#### **5.5 Οι πρωταγωνιστές**

Κεντρικό ρόλο σε όλες αυτές τις ζυμώσεις είναι οι σεφ. Τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας έχουν εμφανιστεί αρκετές σχολές μαγειρικής με εκατοντάδες μαθητές να αποφοιτούν κάθε χρόνο ελπίζοντας σε μια καριέρα που ξεπερνά το περιορισμένο του «μαγείρου». Δυστυχώς, αυτό το γεγονός δεν έχει συνοδευτεί από μια ανάλογη ανάπτυξη και της αγοράς με αποτέλεσμα ένα -μέχρι προ τριετίας- πολύ ελπιδοφόρο επάγγελμα να φαντάζει σήμερα περισσότερο ως άγχος. Το ουσιαστικό είναι ότι χωρίς αυτές τις σχολές δεν μπορεί να γίνει κανένας προγραμματισμός για το μέλλον της ελληνικής κουζίνας.

Τα ελληνικά εστιατόρια στο εξωτερικό και οι Έλληνες, κατά κύριο λόγο, σεφ που τα διευθύνουν έχουν παίξει μέχρι στιγμής καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του



φαινομένου «ελληνική κουζίνα», έξω από το στενό πλαίσιο του έθνικ. Η φέτα, π.χ., είναι αυτήν τη στιγμή το πιο διαδεδομένο τυρί στις ΗΠΑ, ενώ το κατεψυγμένο φύλλο πωλείται σε όλα τα σουπερμάρκετ. Σύμφωνα με έρευνα του US Restaurant Association, η ελληνική κουζίνα υπολείπεται μόνο της ιταλικής στις προτιμήσεις των Αμερικανών απέναντι στις κουζίνες της Μεσογείου, ενώ ο σεφ Michael Psilakis έχει γίνει πασίγνωστος σε όλη την Αμερική εξαιτίας της σχέσης του με το ελληνικό φαγητό.

Το βασικό «αγκάθι» εντοπίζεται στην επικινδυνότητα που εμφανίζεται με την προσπάθεια πολλών σεφ να ξεπεράσουν τον εαυτό τους και την αγορά τους δημιουργώντας με μια απλή λογική αντικατάστασης ξένων συστατικών με κάποια τυπικά ελληνικά. Με άλλα λόγια, μιλάμε για μια αντικατάσταση πρώτων υλών σε πιάτα γνωστών και διάσημων σεφ. Μπορεί κάποιος εύκολα να πάρει ένα πολύ γνωστό πιάτο του Mario Batali και να μετατρέψει το ραβιόλι «francobolli», όπως ο ίδιος αποκαλεί το πιάτο, σε «μάντι» και τη σάλτσα «μπουράτα» σε σάλτσα με μανούρι και με τον τρόπο αυτό να έχει ένα «ελληνικό» πιάτο, που όμως μυρίζει παγκοσμιοποίηση.

Ο ρόλος των μίντια είναι καθοριστικός. Δεκάδες εκπομπές μαγειρικής, με θέμα την κυρίως «νοικοκυρίστικη» ελληνική κουζίνα, κάνουν τη διατροφή και τη μαγειρική κεντρικά θέματα της καθημερινότητάς μας. Οι σεφ γίνονται το ίδιο γνωστοί με τους ποδοσφαιριστές και η τεράστια βιομηχανία τροφίμων προσπαθεί να «δεθεί» με τους μαγείρους για να προωθήσει την παραγωγή της.

Πάνω, ο Michael Psilakis, άτυπος πρεσβευτής της ανανέωσης μιας κουζίνας που από τοπική γίνεται διεθνής. Δίπλα, ο Mario Batali, δημιουργίες του οποίου οικειοποιούνται διακριτικά ακόμη και Έλληνες σεφ προσαρμόζοντας τες στα καθ' ημάς.

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

### 6. ΈΡΕΥΝΕΣ

#### 6.1 Πανελλαδικές Έρευνες για τη Διατροφή

Στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας διενεργήθηκε αρχικά δευτερογενής ερευνά, προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε έρευνες που έχουν γίνει κατά καιρούς για διαφορετικούς λόγους από διαφορετικούς ερευνητές που αφορούν στις διατροφικές συνήθειες των νεοελλήνων.

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων Καταναλωτών

Γενικές πληροφορίες

Η έρευνα διενεργήθηκε από το ΚΕΠΚΑ και δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα ([http://www.kepka.org/Grk/pubs/surveys/sur034\\_02.htm](http://www.kepka.org/Grk/pubs/surveys/sur034_02.htm)). Στην έρευνα συμμετείχαν 790 Καταναλωτές, από όλη την Ελλάδα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το χρονικό διάστημα 1/8/2006-20/8/2006. Την παραθέτουμε πιο κάτω διότι θεωρούμε την θεωρούμε πολύ ενδιαφέρουσα. Ακολουθούν μερικές γενικές πληροφορίες, για τους συμμετέχοντες: Φύλλο:

- Γυναίκες: 60,21%
- Άντρες: 39,79%

Οικογενειακή Κατάσταση:

- Έγγαμοι: 63,73%
- Άγαμοι: 36,27%

Ηλικία:

- 12-18 χρονών: 2,60%
- 19-39 χρονών: 43,75%
- 40-59 χρονών: 43,49%
- 60-74 χρονών: 9,64%
- 75 και άνω χρονών: 0,52%

Παιδιά:

- Ναι: 68,40%
- Όχι: 31,60%

Για όσους έχουν παιδιά: Ηλικία Παιδιών

- Κάτω από 5 χρονών: 15,41%
- 6-13 χρονών: 21,05%
- 14-20 χρονών: 20,30%
- 21 και άνω χρονών: 43,23%

Εργασία:

- Υπάλληλος: 49,23%
- Αυτοαπασχολούμενος: 15,38%
- Μαθητής / φοιτητής: 11,03%
- Συνταξιούχος: 10,26%
- Οικιακά: 5,90%
- Άλλο: 3,85%
- Άνεργος: 2,56%
- Αγρότης: 1,79%

Εκπαίδευση

- Στοιχειώδης: 5,17%
- Μέση: 38,24%
- Ανώτατη: 48,84%
- Μεταπτυχιακό: 7,75%

Σωματική Άσκηση:

- Ναι: 45,76%
- Όχι: 54,24%

Για όσους γυμνάζονται: Ώρες, ανά εβδομάδα

- Πάνω από 4 ώρες: 34,81%

- 2-4 ώρες: 31,49%
- 1-2 ώρες: 25,97%
- Κάτω από 1 ώρα: 7,73%

#### Καθημερινά γεύματα

Ρωτήσαμε ποια και πόσα γεύματα καταναλώνουν, σε εβδομαδιαία βάση, οι Καταναλωτές και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Πρωινό: 3 φορές την εβδομάδα
- Μεσημεριανό: 6 φορές την εβδομάδα
- Βραδινό: 3 φορές την εβδομάδα
- Ενδιάμεσα: 1 φορές την εβδομάδα

#### Γεύματα εκτός σπιτιού

Ρωτήσαμε πόσες φορές την εβδομάδα, τρώνε εκτός σπιτιού και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- 0 φορές: 21,23%
- 1 φορά: 36,57%
- 2-4 φορές: 35,04%
- 5-7 φορές: 5,37%
- Παραπάνω από 8 φορές: 1,79%

#### Γεύματα σε fast food

Ρωτήσαμε, αυτούς που τρώνε εκτός σπιτιού, πόσα γεύματα την εβδομάδα τρώνε σε fast-food και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- 0 φορές: 48,83%
- 1 φορά: 31,07%
- 2-4 φορές: 16,97%
- 5-7 φορές: 2,87%
- Παραπάνω από 8 φορές: 0,26%

#### Αλλαγή διατροφικών συνηθειών

Ρωτήσαμε αν άλλαξαν, τα τελευταία χρόνια, οι διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Άλλαξαν: 51,78%
- Δεν άλλαξαν: 47,46%
- Δεν ξέρω-Δεν απαντώ: 0,76%

Στο ερώτημα ποια αιτία προκάλεσε τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Υγεία: 41,74%
- Εργασία: 15,22%
- Άλλο: 15,22%
- Οικογενειακή Κατάσταση: 14,78%
- Τόπος Κατοικίας: 10,43%
- Οικονομική Κατάσταση: 2,61%

#### Κανόνες υγιεινής διατροφής

Στο ερώτημα σχετικά με τους κανόνες υγιεινής διατροφής, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις: Γνωρίζετε τους κανόνες υγιεινής διατροφής:

- Ναι: 87,09%
- Όχι: 12,91%

Αν ναι, πως τους μάθατε:

- Οικογένεια: 22,08%
- Σχολείο: 23,18%
- Φίλοι: 5,74%
- Τηλεόραση: 19,87%
- Άλλα Μ.Μ.Ε.: 29,14%

Αν όχι, θα θέλατε να τους μάθετε:

- Ναι: 85,71%
- Όχι: 14,29%

## Προβλήματα με τα τρόφιμα

Στο ερώτημα ποια προβλήματα αντιμετωπίζουν οι Καταναλωτές με τα τρόφιμα, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Οικονομικό (ακρίβεια): 20,76%
- Κακή ποιότητα: 29,37%
- Ασφάλεια / Υγιεινή: 54,43%

## Λειτουργία κρατικών φορέων

Στο ερώτημα κατά πόσο γίνεται επαρκής έλεγχος από τους κρατικούς φορείς, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Ναι 10,38%
- Όχι: 80,25%
- Δεν ξέρω / Δεν απαντώ: 9,37%

Στο ερώτημα κατά πόσο έχετε εμπιστοσύνη στους ελέγχους που κάνουν οι κρατικοί φορείς, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Ναι: 31,47%
- Όχι: 59,39%
- Δεν ξέρω / Δεν απαντώ: 9,14%

Στο ερώτημα κατά πόσο έχετε εμπιστοσύνη στους ελέγχους που κάνει μόνη της η βιομηχανία, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Ναι: 7,14%
- Όχι: 85,71%
- Δεν ξέρω / Δεν απαντώ: 7,14%

## Συμπεράσματα

1. Οι Έλληνες, παρά την αλλαγή του τρόπου ζωής μας (συνεχές ωράριο, περισσότερες ώρες εργασίας, κ.λπ.) θεωρούμε το μεσημεριανό γεύμα, ως βασικό και δεν το παραλείπουμε. Εδώ, ίσως, παίζουν ρόλο οι κλιματολογικές συνθήκες και η

οικογενειακή παράδοση. Όμως, παρατηρείται ότι παραλείπουμε αρκετά, από τα υπόλοιπα βασικά μας γεύματα.

2. Η προηγούμενη γενιά "έβγαινε", για γεύμα, εκτός σπιτιού, ένα σαββατόβραδο. Σήμερα, το 36,57% συνεχίζει αυτή η συνήθεια και το 21,23% δεν τρώει καθόλου, έξω. Το ποσοστό του 21,23% αντιστοιχεί, στο ποσοστό των χαμηλών εισοδημάτων. Το ποσοστό αυτό παρουσιάζει αύξηση πάνω από 7 μονάδες, σε σύγκριση με το 2003.

3. Παρουσιάζεται σημαντική μείωση, στα γεύματα, σε fast food. Συγκεκριμένα, σε σχέση με το 2003, κατά 19 μονάδες, αυξήθηκαν οι "αρνητές" των fast-food και κατά 18 μονάδες αυτοί, που δεν τα επιλέγουν συχνά.

4. Δημιουργήσαμε μια πυραμίδα, με τα τρόφιμα, που καταναλώνει, σήμερα, ο Έλληνας και τη συχνότητα κατανάλωσης τους, για να τη συγκρίνουμε με την πυραμίδα της μεσογειακής διαίτας. Τα συμπεράσματα:

- ο Οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν, σχεδόν, καθημερινά, λαχανικά, ψωμί και φρούτα.

- ο Αρκετές φορές την εβδομάδα, καταναλώνουν γλυκά, σε αντίθεση με τη μεσογειακή διαίτα, όπου τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται ελάχιστες φορές, την εβδομάδα.

- ο Τα γαλακτοκομικά καταναλώνονται, σήμερα, μερικές φορές την εβδομάδα, ενώ πρέπει, με βάση τη μεσογειακή διαίτα να καταναλώνονται καθημερινά.

- ο Στη διατροφή μας, σε συχνή εβδομαδιαία βάση, "έχουν μπει" οι τηγανιτές πατάτες και τα αναψυκτικά, τα οποία δεν υπάρχουν καθόλου, στη μεσογειακή διαίτα.

Το κρέας, που, σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνεται, λίγες φορές το μήνα, σήμερα, καταναλώνεται, λίγες φορές την εβδομάδα.

ο Το ψάρι, που, σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνεται, λίγες φορές την εβδομάδα, σήμερα, καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα.

ο Τα όσπρια, που, σύμφωνα με μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, σήμερα καταναλώνονται, λίγες φορές το μήνα.

ο Τα αυγά, που σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνονται, λίγες φορές την εβδομάδα, σήμερα, καταναλώνονται ελάχιστες φορές το μήνα. Βλέπουμε, λοιπόν, ότι οι Έλληνες απομακρύνονται από τη μεσογειακή διαίτα, η οποία είναι παράδοσή μας, από τα αρχαία χρόνια. Βέβαια, σε σχέση με το 2003, παρατηρούμε μια μείωση κατανάλωσης, στα αναψυκτικά και στις τηγανητές πατάτες και μια αύξηση, στα φρούτα. Αυτό, ίσως, είναι ένα ελπιδοφόρο μήνυμα.

5. Το 51,78% των ερωτηθέντων δηλώνουν πως οι διατροφικές τους συνήθειες έχουν αλλάξει. Οι αιτίες, που προκάλεσαν αλλαγή, στις διατροφικές συνήθειες, ποικίλουν, με σημαντικότερες την υγεία (41,74%) και την εργασία (15,22%).

6. Το 87,09% των ερωτηθέντων δηλώνει ότι γνωρίζει τους κανόνες της υγιεινής διατροφής. Η κυριότερη πηγή ενημέρωσης θεωρούνται τα Μ.Μ.Ε. πλην της τηλεόρασης, με ποσοστό 29,14%. Ακολουθούν το σχολείο, με 23,18% και η οικογένεια με 22,08%. Το σχολείο, κανονικά, θα έπρεπε να αποτελεί τη βασική πηγή ορθής πληροφόρησης. Το ποσοστό 23,18% καταδεικνύει την ανάγκη της ενδυνάμωσης του προγράμματος Αγωγής Υγείας και της εισαγωγής της Αγωγής Καταναλωτή, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Υψηλό είναι, επίσης, το ποσοστό των Καταναλωτών, που δε γνωρίζουν τους κανόνες της υγιεινής διατροφής (12,91%). Από αυτό το 12,91%, η συντριπτική πλειοψηφία (85,71%) επιθυμεί να τους μάθει.

7. Η πλειοψηφία των Καταναλωτών δηλώνει πως έχει πρόβλημα με την ασφάλεια και υγιεινή των ειδών διατροφής (54,43%), με την ποιότητα (29,37%) και με την ακρίβεια (20,76%). Και πάλι το ποσοστό που αντιστοιχεί στην ακρίβεια, συμπίπτει με το ποσοστό των χαμηλόμισθων και χαμηλοσυνταξιούχων Ελλήνων Καταναλωτών.



8. Το 80,25% των Ελλήνων Καταναλωτών πιστεύει ότι οι έλεγχοι, που διενεργούνται από τους φορείς της Πολιτείας, για την ποιότητα και την ασφάλεια των τροφίμων, είναι ανεπαρκείς. Το 59,39% αμφισβητεί την ορθότητα των αποτελεσμάτων ακόμα και των ελέγχων, που διενεργούνται. Αλλά το 85,71% των Καταναλωτών δεν έχει καμιά εμπιστοσύνη, στους αυτοελέγχους, της βιομηχανίας. Τα ποσοστά αυτά καταδεικνύουν την αναγκαιότητα, της ενδυνάμωσης του Ε.Φ.Ε.Τ. και όλων των μηχανισμών ελέγχου της Πολιτείας καθώς και ότι δεν πρέπει, ποτέ, να αφηθεί ανεξέλεγκτη η βιομηχανία ([http://www.kepka.org/Grk/pubs/surveys/sur034\\_02.htm](http://www.kepka.org/Grk/pubs/surveys/sur034_02.htm))

## 6.2 Διατροφικές Συνήθειες των Ελλήνων

Ενδιαφέροντα στοιχεία προκύπτουν από την έρευνα της GPO για λογαριασμό του υπουργείου Ανάπτυξης σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.

Το 44,9% των Ελλήνων τρώει κρέας μία με δύο φορές την εβδομάδα, το 3,7% κάθε μέρα και το 7,2% πέντε με έξι φορές την εβδομάδα. Στην έρευνα καταγράφεται **ένα 1% που δηλώνει ότι απέχει από το κρέας.** Το 59,5% των ερωτηθέντων προτιμά το μοσχαρίσιο κρέας και το 50,9% το κοτόπουλο. Χοιρινό επιλέγει το 34,3% και αιγοπρόβειο το 9,2%. Το 89,7% των πολιτών επιλέγει ελληνικά κρέατα, το 1,2% εισαγόμενα, ενώ το 7,8% και τα δύο. Το 53,2% δηλώνει ότι προτιμά ελληνικό κρέας λόγω καλύτερης ποιότητας.

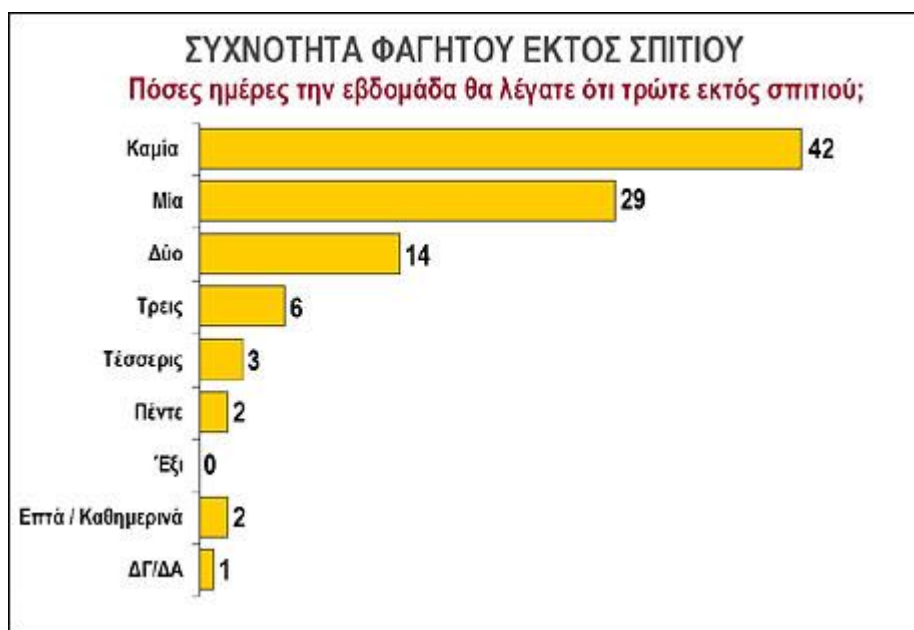
Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (79,6%) δηλώνει ότι τα ελληνικά κρέατα έχουν καλύτερη ποιότητα. Αλλωστε αυτό είναι και το κριτήριο επιλογής κρέατος για το 74,6% των ερωτηθέντων. Τέλος, το 62,9% των ερωτηθέντων ισχυρίζεται ότι ελέγχει πάντοτε την προέλευση του κρέατος, ενώ **το 71,2% του δείγματος δηλώνει ότι δεν έχει πέσει ποτέ θύμα απάτης.** 3.μεσογειακη διατροφή

Παραθέτουμε επίσης μια έρευνα για τη μεσογειακή διατροφή που διενεργήθηκε από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας διότι αφορά σε ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα και έχει πολύ μεγάλο εύρος δείγματος. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών των ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες, την Ελλάδα, την Ιταλία, τη Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία, τη Φινλανδία, τις ΗΠΑ και την Ιαπωνία, ξεκίνησε στις αρχές τις δεκαετίας του 60 μια

έρευνα, η οποία διήρκεσε για 30 ολόκληρα χρόνια. Σύμφωνα λοιπόν με αυτή την έρευνα, οι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο και είχαν και το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των υπολοίπων χωρών.

Όσον αφορά την εξήγηση, οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τόσο η απλή και λιτή διατροφή του, όσο και η εργασία στην ύπαιθρο καθώς και η αυξημένη φυσική δραστηριότητα αποτελούσαν αυτό το μεγάλο μυστικό της μακροζωίας και της υγείας, το οποίο και ονόμασαν Μεσογειακή διατροφή!

δηλώνει ότι το φαγητό αποτελεί απόλαυση, από το 57% των ερωτηθέντων που τρώνε εκτός σπιτιού, οι 2 στους 3 δείχνουν να προτιμούν τις ταβέρνες και τις ψησταριές. Ταυτόχρονα, το 33% που παραγγέλνει έτοιμο φαγητό από έξω, «λαχταρά» περισσότερο σουβλάκια (64%) και πίτσες (42%). Μήπως, λοιπόν, το φαγητό παίζει μεγαλύτερο ρόλο στη ζωή μας από αυτόν που θέλουμε να πιστεύουμε;



Απογοητευτικότερα, δυστυχώς, δείχνουν να είναι τα αποτελέσματα των διατροφικών συνηθειών του μαθητικού-φοιτητικού πληθυσμού καθώς και οι στάσεις των γονέων σε αυτές. Σχεδόν οι 7 στους 10 ερωτηθέντες, λοιπόν, αποτελούμενοι από μαθητές, φοιτητές και φαντάρους, καταναλώνουν φαγητά από το κυλικείο, αλλά μόνο οι 4 στους δέκα ερωτηθέντες δηλώνουν ικανοποιημένοι από την ποσότητα των διαθέσιμων τροφίμων. Το πρόβλημα φαίνεται να ξεφεύγει της προσοχής και των γονιών, από τους οποίους μόνο οι μισοί δηλώνουν πως ελέγχουν τη διατροφή των

Κάπως πιο αισιόδοξα δείχνουν να είναι τα πράγματα όσον αφορά στην Μεσογειακή διατροφή, αφού όχι μόνο 7 στους δέκα ερωτηθέντες γνωρίζουν τις βασικές κατηγορίες τροφίμων της, αλλά και καταναλώνουν καθημερινά μέρη αυτών των κατηγοριών. Πιο συγκεκριμένα, οι 9 στους 10 Έλληνες καταναλώνουμε καθημερινά ελαιόλαδο, οι 8 στους 10 ψωμί, οι 7 στους δέκα φρούτα και τυρί, οι 2 στους 3 γαλακτοκομικά και λαχανικά, ενώ μόνο δύο στους δέκα δηλώνουν ότι καταναλώνουν καθημερινά κρασί και γλυκά.



Μελανό σημείο των αποτελεσμάτων για την Μεσογειακή διατροφή αποτελεί η αύξηση στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος, η οποία γίνεται από το 53% των πολιτών σε μεγαλύτερη ποσότητα από αυτήν που συνιστούν οι κανόνες της διατροφής. Ταυτόχρονα έχουν μειωθεί οι ποσότητες κατανάλωσης ψαριών, πουλερικών, ζυμαρικών και ρυζιού. Επίσης, ανησυχητική αύξηση φαίνεται πως πραγματοποιείται και στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών εκτός κρασιού, στα γλυκά και στις πατάτες, αφού οι 3, οι 2, και οι 1,5 στους 10 αντίστοιχα δηλώνουν ότι καταναλώνουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα περισσότερο από όσο θα έπρεπε.

Ποια είναι, όμως, η στάση των Ελλήνων ως προς τη διατροφή και τα τρόφιμα που οι ίδιοι καταναλώνουν; Από τα ευρήματα προκύπτει σημαντικό έλλειμμα ενημέρωσης ως προς το σύνολο των πληροφοριών που αναγράφονται στις

συσκευασίες των τροφίμων, αφού ενημερωμένοι δηλώνουν λιγότεροι από τους μισούς ερωτώμενους.

Εξετάζουν, δηλαδή, κατά 94% την ημερομηνία λήξης, την χώρα προέλευσης (73%) και την ημερομηνία παραγωγής (70%) του τροφίμου, αλλά όταν πρόκειται για τα λιπαρά, τα συστατικά και τα συντηρητικά του, οι δείκτες αυτοί πέφτουν στο 62%, 59% και 59% αντίστοιχα, ενώ σχεδόν οι μισοί Έλληνες εξετάζουν τα πρόσθετα και τις θερμίδες του τροφίμου. Και μπορεί να δηλώνουμε πως βασικό μας κριτήριο στην αγορά των τροφίμων είναι η ποιότητα, μόνο 1 στους 5 ασκούμε ολοκληρωτικό έλεγχο στο σύνολο των χαρακτηριστικών ενός τροφίμου.

Μέρος της έρευνας αφορούσε την συντήρηση των τροφίμων, καθώς και την παραγωγή των γευμάτων, και τα αποτελέσματα ήταν ανάμεικτα. Από τη μία, μόνο το 54% των ερωτηθέντων δήλωσε ενήμερο για τις συνθήκες συντήρησης των τροφίμων, από την άλλη όμως, 8 στους 10 δήλωσαν ότι τις τηρούν σε μεγάλο βαθμό. Ως προς την παρασκευή, το συντριπτικό 95% καταναλώνει κυρίως ψητά γεύματα, ενώ ακολουθούν τα βραστά (στο 85% των ερωτηθέντων) και τα τηγανητά (στο 61%) φαγητά.

Ακούμε συχνά ότι είμαστε από τους πιο παχύτερους λαούς στον κόσμο, ενώ τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο υπέρβαρα της Ευρώπης, δεν δείχνουμε όμως να το πολυπιστεύουμε για τον εαυτό μας: Λιγότεροι από τους μισούς πολίτες (46%) δηλώνουν ότι είναι υπέρβαροι και μάλιστα μόνο 2 στους 10 δηλώνουν ότι ζυγίζουν πολύ παραπάνω από το κανονικό. Ωστόσο, μόνο ο ένας στους δύο ελέγχει το σωματικό του βάρος «συχνά» ή «πολύ συχνά». Η φιλαρέσκειά μας αυτή αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι οι 6 στους 10 ερωτηθέντες δηλώνουν ότι δεν έχουν κάνει ποτέ δίαιτα, ενώ από αυτούς που έκαναν μόνο οι 2 στους 10 κατάφεραν να διατηρήσουν το βάρος τους μετά τη δίαιτα. Ταυτόχρονα, μόνο το 3% του πληθυσμού κάνει δίαιτα αυτήν την εποχή. Και μπορεί να μη θεωρούμε τους ίδιους μας τους εαυτούς υπέρβαρους, αναγνωρίζουμε όμως (κατά 84%) ότι υπάρχει μία γενικότερη αύξηση στο βάρος του λαού τα τελευταία πέντε χρόνια, και συμφωνούμε (κατά 96%) στο ότι το γεγονός αυτό αποτελεί «μεγάλο πρόβλημα», που θα έπρεπε να αντιμετωπιστεί και με την εισαγωγή μαθήματος για τη σωστή διατροφή στα σχολεία (70%). Ανησυχούμε, δηλαδή, για το γενικότερο πρόβλημα παχυσαρκίας στην Ελλάδα αλλά μόνο οι 4 στους 10 γυμναζόμαστε, κατά μέσο όρο 5,4 ώρες εβδομαδιαίως. Οι

άλλοι, οι «παχύσαρκοι» μπορούν αν θέλουν να γυμναστούν περισσότερο!  
(<http://www.in2life.gr/wellbeing/nutrition/articles/146166/article.aspx#bellow>)

## 6. ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΕΡΕΥΝΑ

### 6.1 Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Συνήθως τα προβλήματα έρευνας στα οποία επιδιώκονται απαντήσεις έχουν τις ιδιαιτερότητες τους και συνεπώς απαιτούν ειδικούς τρόπους προσέγγισης. Παρόλα αυτά υπάρχει μια σειρά σταδίων τα οποία συνήθως ακολουθούνται για τη διεξαγωγή της έρευνας (Λάζαρη, Χ.,2005).

Α. ορισμός του ερευνητικού αντικειμένου, που αποτελεί και το πιο κρίσιμο σημείο της έρευνας. Αν δεν προσδιοριστεί με ακρίβεια, τότε είναι πιθανό οι πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν να, μην έχουν απολύτως καμία αξία. (Λάζαρη, Χ.,2005).

Β. προσδιορισμός αξίας πληροφοριών. Οι πληροφορίες που ήδη υπάρχουν για το ζητούμενο της έρευνας επιτρέπουν μια πρώτη εκτίμηση του προβλήματος. Ο ερευνητής είναι αυτός που καλείται να εκτιμήσει τη φερεγγυότητα αυτών των πληροφοριών, και αν θα βασιστεί σε αυτές ή θα προχωρήσει σε συλλογή πρόσθετων στοιχείων. (Λάζαρη, Χ.,2005).

Γ. επιλογή σχεδίου έρευνας. Το σχέδιο της μελέτης περίπτωσης αποτελεί το πλαίσιο εργασίας το οποίο θα χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή και ανάλυση των στοιχείων της έρευνας.

Δ. επιλογή μεθόδου συλλογής στοιχείων /δεδομένων. Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι συλλογής στοιχείων στην έρευνα:

δευτερογενή στοιχεία, δηλαδή εκείνα που έχουν συγκεντρωθεί για την επίλυση κάποιου άλλου προβλήματος.

πρωτογενή στοιχεία δηλαδή εκείνα που συγκεντρώνονται για να βοηθήσουν στην επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος.

Το μεθοδολογικό πλαίσιο βάσει του οποίου διενεργήθηκε η παρούσα έρευνα παρουσιάζεται πιο κάτω. Αρχικά έγινε έρευνα βιβλιογραφικών πηγών ελληνικών και

ξενόγλωσσων καθώς και διεθνούς αρθρογραφίας. Οι βιβλιογραφικές πηγές σύγχρονες και αξιόπιστες αποδείχθηκαν πολύτιμες στη θεωρητική διερεύνηση του θέματος.

Προέκυψαν πληθώρα στοιχείων ερευνών συναφών με το αντικείμενο, έτσι στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας συγκεντρώσαμε τα αποτελέσματα από διαφορετικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε διαφορεικά χρονικά διαστήματα και αφορούν στη διατροφή των σύγχρονων νεοελλήνων και τις παρουσιάζουμε αναλυτικά αλλά και με κριτική διάθεση στο πρώτο μέρος της ερευνητικής μας προσπάθειας.

Πάρα το γεγονός ότι υπάρχουν όλες αυτές οι έρευνες θεωρήσαμε πρόπων να προχωρήσουμε σε μια μικρής κλίμακας πρωτογενή έρευνα για να δώσουμε ,μεγαλύτερη έμφαση και βαρύτητα στην εργασία μας.

Το δείγμα της έρευνας αποτελούν 19 φοιτητές του τμήματος τουριστικών επιχειρήσεων του ΤΕΙ Πάτρας. Η έρευνα στηρίχθηκε στη σύνταξη και χρήση ενός ερωτηματολογίου που απευθύνεται στους φοιτητές του τμήματος Τουριστικών επιχειρήσεων ΤΕΙ Πάτρας.

Αρχικά οφείλαμε να συντάξουμε το ερωτηματολόγιο. «Ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά και να ανταποκρίνεται σε συγκεκριμένα ποιοτικά πρότυπα» (Χρήστου,1999:132). Έτσι καταλήξαμε στο ερωτηματολόγιο το οποίο υπάρχει στο παράρτημα της εργασίας μας.

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει έναν αριθμό διαφορετικών τύπων ερωτήσεων όπως:

Α) Οι κλειστές ερωτήσεις (Closed-end questions) οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στον ερωτώμενο να επιλέξει μεταξύ προκαθορισμένων απαντήσεων. «Οι κλειστές ερωτήσεις είναι πολύ δημοφιλείς όταν γίνεται ποσοτική έρευνα διότι όλες οι απαντήσεις μπορούν να κωδικοποιηθούν» (Χρήστου,1999:149).

Χρησιμοποιήθηκαν τα εξής είδη:

1. Διπλής επιλογής (Dichotomous). Είναι η ερώτηση εκείνη η οποία δίνει στον ερωτώμενο δύο επιλογές για την απάντησή του. Συνήθως απαντάται με ένα ΝΑΙ ή ένα ΟΧΙ.

2. Πολλαπλής επιλογής (Multiple choice). Είναι η ερώτηση εκείνη η οποία δίνει στον ερωτώμενο τη δυνατότητα να επιλέξει μία απάντηση μεταξύ τριών και πλέον επιλογών.

B) Ανοικτές ερωτήσεις ( Open-end questions) οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στον ερωτώμενο να απαντήσει ό,τι νομίζει, να αιτιολογήσει την απάντησή του και να αναπτύξει, μερικές φορές την άποψη του. Οι ερωτήσεις αυτές «θεωρούνται ιδιαίτερα χρήσιμες λόγω της αυθόρμητης φύσης των απαντήσεων η οποία χρωματίζεται από την προσωπική άποψη κάθε ατόμου» (Χρήστου,1999:145).

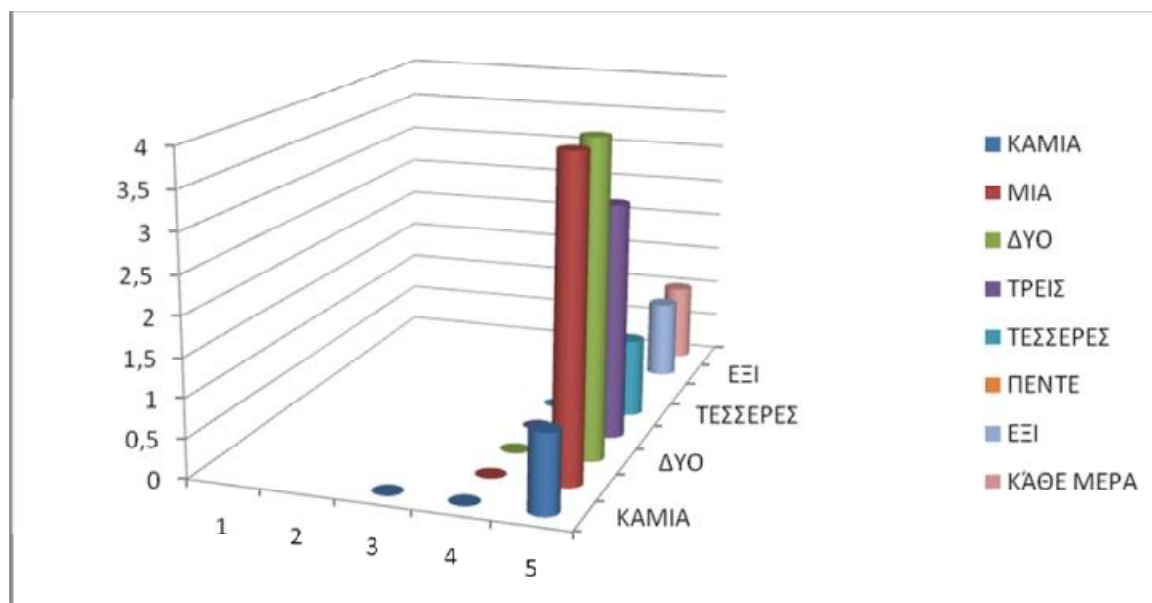
Η επεξεργασία της έρευνας έγινε με τη χρήση του excel της Microsoft office.

### 1η Ερώτηση

Η πρώτη ερώτηση περιλαμβάνει τρία υποερωτήματα και είναι ανοικτές ερωτήσεις ( Open-end questions)

1 Α. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε εκτός σπιτιού;

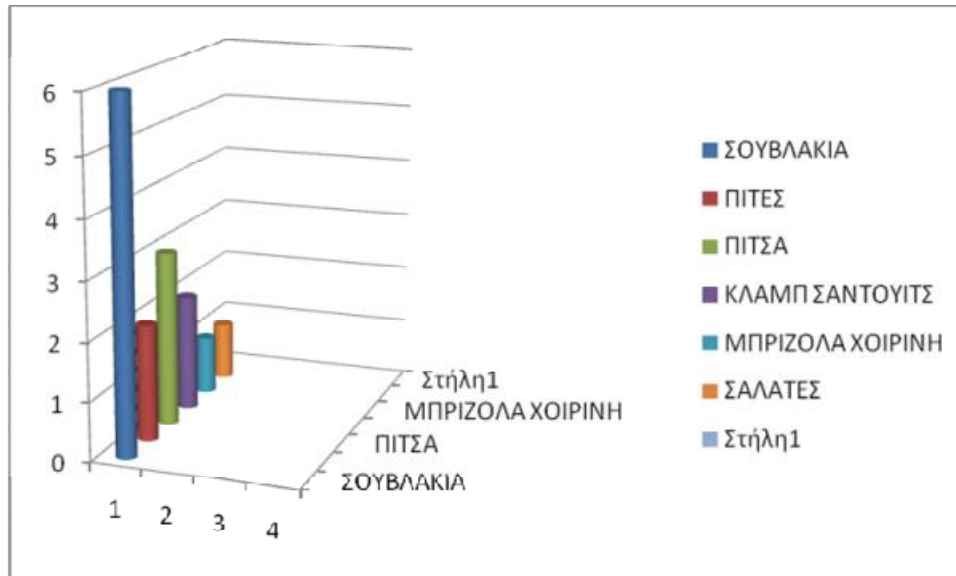
ΚΑΜΙΑ	ΜΙΑ	ΔΥΟ	ΤΡΕΙΣ	ΤΕΣΣΕΡΕΣ	ΠΕΝΤΕ	ΕΞΙ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
1	4	4	3	1		1	1



1 Β. Τι φαγητό από τα έτοιμα προτιμάτε;



ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ	ΠΙΤΕΣ	ΠΙΤΣΑ	ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	ΣΑΛΑΤΕΣ
6	2	3	2	1	1



1 Γ. Πόσες φορές την εβδομάδα παραγγέλνετε φαγητό σε πακέτο; Η ερώτηση είναι πολλαπλής επιλογής.

ΚΑΜΙΑ	ΜΙΑ	ΔΥΟ	ΤΡΕΙΣ
4	4	5	2

Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων της έρευνας προκύπτει ότι αρκετά συχνά το πλήθος του δείγματος παραγγέλνει φαγητό σε πακέτο. Η κατ' οίκων παράδοση έτοιμου φαγητού είναι μια εύκολη και γρήγορη λύση για να πάρει κάποιος το γεύμα του ή το δείπνο του. Το ερώτημα είναι πόσο υγιεινή είναι η λήψη τέτοιας τροφής. Κατά πόσον τηρούνται οι κανόνες υγιεινής στην παρασκευή και διάθεση των φαγητών σε πακέτο. Η ποιότητα των πρώτων υλών και οι τρόποι μαγειρέματος. Είναι γενικός παραδεκτό ότι το φαγητό σε πακέτο είναι μια εύκολη και νόστιμη κακή συνήθεια αρκετών νεοελλήνων.

Οι διατροφικές μας συνήθειες και απαιτήσεις έχουν επηρεαστεί, έχουν αλλάξει καθώς, πλέον, έχουμε οδηγηθεί να υιοθετήσουμε πρότυπα της δυτικής κοινωνίας. Τα τελευταία χρόνια, και στη Ελλάδα, έχει παρατηρηθεί κατακόρυφη αύξηση των εστιατορίων τύπου fast food και των υπηρεσιών delivery. Τρώμε βιαστικά και μόνοι μας σε κάποιο διάλειμμα της δουλειάς ή όταν είμαστε στο σπίτι μπροστά στη ανοιχτή τηλεόραση, μια συνήθεια, που φαίνεται, να έχει αντικαταστήσει την επικοινωνία και τη διαντίδραση με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Οι επιπτώσεις πολλές και οδυνηρές για όλους. Καταρχάς, οι αλλαγές αυτές στις διατροφικές μας συνήθειες, έχουν οδηγήσει σε υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας αλλά και στην εμφάνιση διαταραχών διατροφής. Σε αυτό έχει συμβάλει πολύ το ασυναίσθητο τσιμπολόγημα, συνήθως μπροστά στη τηλεόραση, και η συχνή κατανάλωση φαγητών πλούσιων σε λιπαρά και ζάχαρη. Παράλληλα, βέβαια, έχει μειωθεί κατά πολύ και ο ποιοτικός χρόνος που περνάει μια οικογένεια μαζί, με άμεση συνέπεια τη διατάραξη της ομαλής συνύπαρξης και επικοινωνίας. Όλο και περισσότερο, παραπονιόμαστε για μια αίσθηση απομάκρυνσης και αποστασιοποίησης που φαίνεται να χαρακτηρίζει πια τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.

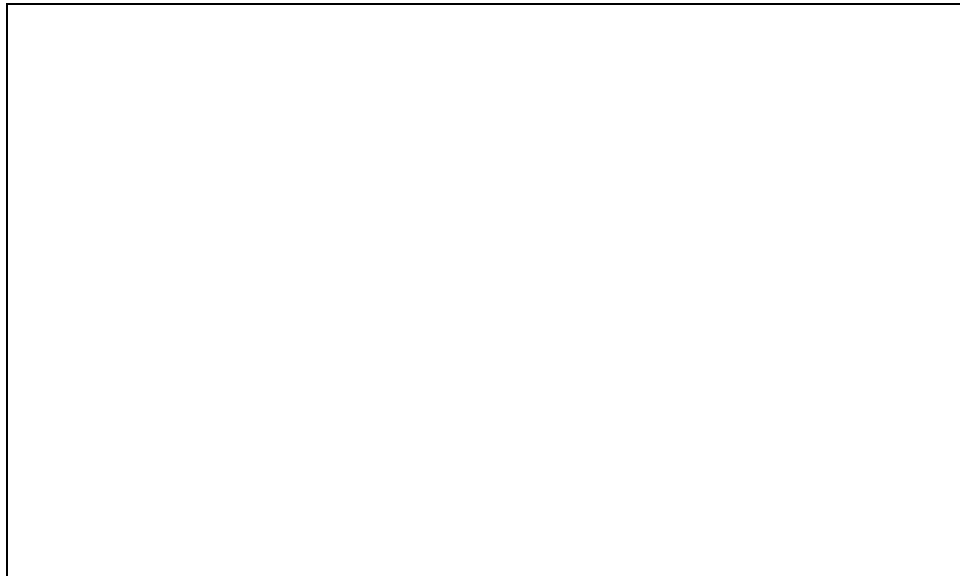
## 2η Ερώτηση

Η δεύτερη ερώτηση είναι Πολλαπλής επιλογής (Multiple choice).

2 Α. Μαγειρεύετε στο σπίτι σας;

ΕΓΩ	Η ΜΗΤΕΡΑ	ΆΛΛΟ
5	8	2

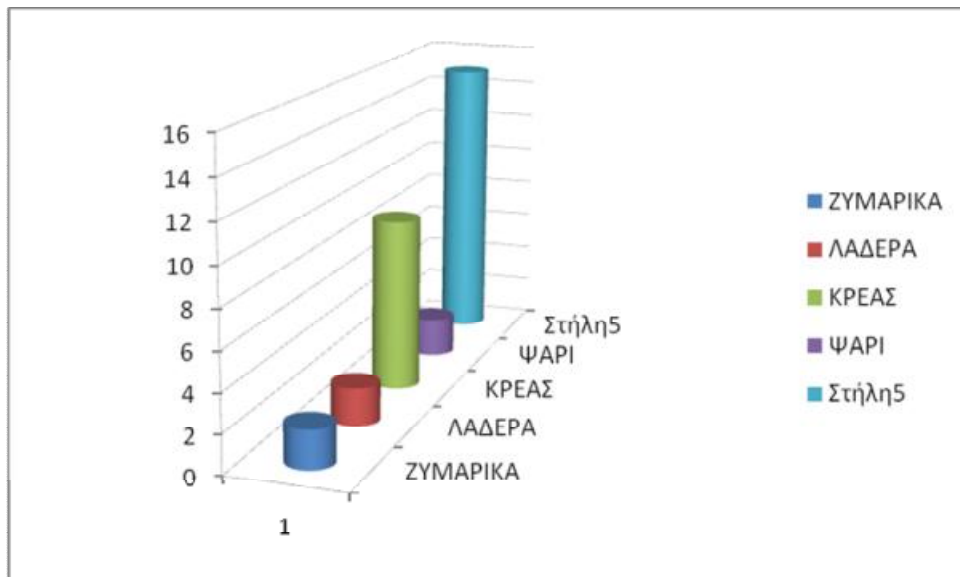
Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος απάντησε ότι μαγειρεύει η μητέρα στο σπίτι. Όμως και ένα μεγάλο ποσοστό μαγειρεύει μόνο του. Το ποσοστό των φοιτητών που μαγειρεύουν μόνοι τους μπορεί να δικαιολογηθεί από το γεγονός το στη σχολή τουριστικών επιχειρήσεων οι φοιτητές μαθαίνουν να μαγειρεύουν στα εργαστήρια και παίρνουν γενικές γνώσεις υγιεινής διατροφής από τη θεωρία του μαθήματος.



### 3η ΕΡΩΤΗΣΗ

Αν η προηγούμενη απάντησή σας είναι εγώ μαγειρεύω τότε απαντήστε ποσό συχνά. Η Τρίτη ερώτηση είναι Πολλαπλής επιλογής (Multiple choice). Η πλειοψηφία απάντησε ότι μαγειρεύει σχεδόν καθημερινά στο σπίτι.

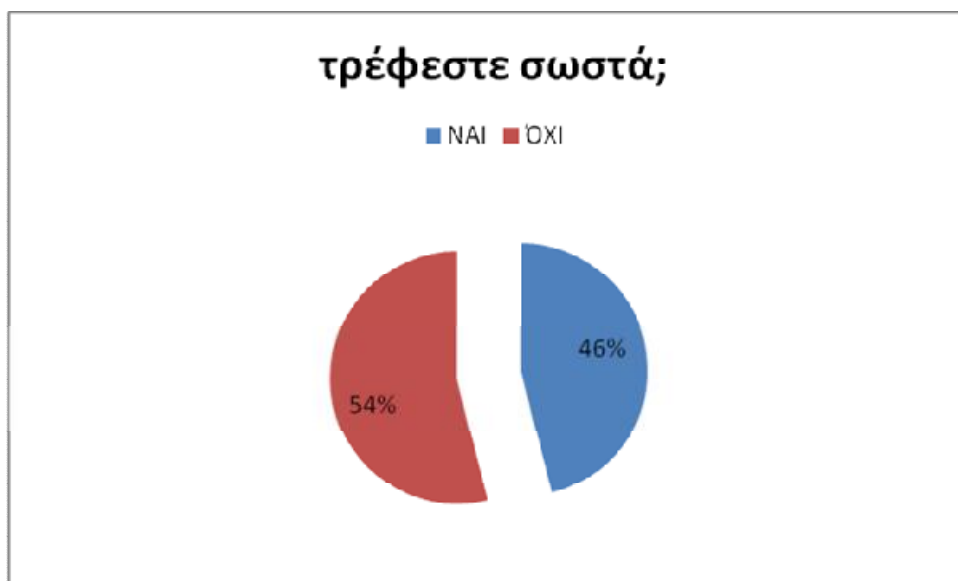
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	ΛΑΔΕΡΑ	ΚΡΕΑΣ	ΨΑΡΙ
2	2	9	2



### 4<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ

Στην ερώτηση αν πιστεύετε ότι τρέφεστε σωστά οι περισσότεροι πιστεύουν πως όχι. Η ερώτηση είναι διπλής επιλογής (Dichotomous).

ΝΑΙ	ΌΧΙ
-----	-----



### 5η ΕΡΩΤΗΣΗ

Εάν απαντήσατε ότι τρέφεστε σωστά σημειώσατε μερικές από τις συνήθειες σας που θεωρείτε υγιεινές. Η Πέμπτη ερώτηση είναι Πολλαπλής επιλογής (Multiple choice).

σπιτι κό φαγητό	φρούτα και λαχανικά	χαμηλά λιπαρά
3	3	1

Ανάμεσα στις απαντήσεις που δόθηκαν για τη σωστή διατροφή αναγνωρίζεται η αξία της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και μάλιστα του σπιτικού φαγητού καθώς και η αποφυγή κατανάλωσης λιπαρών.

Τα παρακάτω 10 βήματα θα ωφελήσουν την υγεία σας και θα βοηθήσουν πολύ τον οργανισμό σας:

Ακολουθήστε μια υγιεινή καθημερινή διατροφή, με όλες τις ομάδες τροφίμων και σύμφωνα με τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής. Αποκλείστε μόνο τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη.

Προτιμήστε προϊόντα χαμηλά σε ζάχαρη. Περιορίστε την κατανάλωση απλών, ραφινρισμένων ζαχάρων από γλυκά, αναψυκτικά, χυμούς νέκταρ, μέλι και μαρμελάδες. Τα τρόφιμα αυτά θα πρέπει να εντάσσονται αραιά στη διατροφή σας.

Προτιμήστε γαλακτοκομικά ημίπαχα με 1-2% λιπαρά (γάλα, γιαούρτι). Τα ολόπαχα προϊόντα είναι πλούσια σε επιβαρυντικά, κορεσμένα λιπαρά.

Αποφύγετε τρόφιμα υψηλά σε αλάτι, όπως αλμυρά σνακ, αλατισμένους ξηρούς καρπούς, παστά, αλλαντικά, αλμυρά τυριά και επεξεργασμένα τρόφιμα. Καταναλώστε ψωμί και φρυγανιές χωρίς αλάτι.

Καταναλώστε καθημερινά τουλάχιστον 5 μικρομερίδες από φρούτα και λαχανικά. Αποφύγετε τους χυμούς (ακόμα και τους φρέσκους) και καταναλώστε φρέσκα λαχανικά με κάθε γεύμα σας.

Το ελαιόλαδο πρέπει να είναι ο βασικός τύπος λίπους που καταναλώνετε στη δίαιτά σας. Αποφύγετε την κατανάλωση σπορέλαιων, βουτύρου και κορεσμένων λιπαρών, από ζωικές κυρίως τροφές. Τρώτε συχνά λιπαρά ψάρια, που είναι πηγές των ωφέλιμων ω-3 λιπαρών.

Καταναλώστε δημητριακά ολικής και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες. Πηγές υδατανθράκων, όπως πατάτα, ζυμαρικά, ρύζι και όσπρια πρέπει να υπάρχουν στο διαιτολόγιο καθημερινά, μαγειρεμένα όμως με λίγο προστιθέμενο λίπος.

Περιορίστε την κατανάλωση του αλκοόλ στα 1-2 ποτήρια την ημέρα (20 γρ), ακολουθώντας πάντα τις συστάσεις του γιατρού σας.

Κάντε τακτική άσκηση. Τριάντα λεπτά εντατικό περπάτημα την ημέρα είναι αρκετά για να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε ένα ιδανικό βάρος, αλλά και πιο φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Αποφύγετε την παχυσαρκία. Αν έχετε υψηλότερο βάρος από το φυσιολογικό, προσπαθήστε μέσα από σωστή διατροφή και τακτική άσκηση να χάσετε βάρος. Η απώλεια βάρους θα ρυθμίσει καλύτερα τα ζάχαρά σας.

## 6η ΕΡΩΤΗΣΗ

Εάν απαντήσατε ότι δεν θεωρείτε τη διατροφή σας υγιεινή εξηγήστε τους λόγους. Η έκτη ερώτηση είναι Πολλαπλής επιλογής (Multiple choice).

τρώω γλυκά	τρώω πολύ κρέας	δεν τρώω φρούτα	τρώω πατατάκια κλπ
2	1	3	1

Από αυτούς που θεωρούν ότι δεν τρέφονται η πλειοψηφία αναφέρει ότι δεν τρώει αρκετά φρούτα. Η αναγνώριση της σημασίας των φρούτων και των λαχανικών για τη διατροφή μας διαφαίνεται και από αυτή την απάντηση. Ανάμεσα στις κακές συνήθειες που αναφέρονται είναι η κατανάλωση γλυκισμάτων διαφόρων σνακ και η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Οι λόγοι για τους οποίους δεν τρέφονται υγιεινά είναι ότι δεν έχουν χρόνο να φροντίσουν για σπιτικό φαγητό επειδή μένουν μόνοι μακριά από τις οικογένειες τους.

Από την αρχή θα πρέπει να τονιστεί και να γίνει απόλυτα κατανοητό ότι δεν υπάρχουν υγιεινά τρόφιμα αλλά υγιεινή διατροφή. Όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται, με μέτρο όμως και σωστές αναλογίες, που ωστόσο δεν είναι για όλους τους ανθρώπους τα ίδια. Εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα,

τη σωματική δραστηριότητα, τις υπάρχουσες παθήσεις ή την προδιάθεση για παθήσεις, τις ειδικές καταστάσεις όπως είναι η κύηση, ο θηλασμός, η εφηβεία κ.λπ.

Οι παρακάτω γενικές αρχές ισχύουν για όλους μας και καλό θα είναι να γίνουν τρόπος ζωής: Η ποσότητα της τροφής, δηλαδή οι θερμίδες που παίρνουμε, πρέπει να είναι τόση ώστε να διατηρείται το βάρος μας στα επιθυμητά όρια.

Η διατροφή πρέπει να μας προσφέρει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, στις ποσότητες που απαιτούνται για τον καθένα από εμάς.

Η συνολική ποσότητα λίπους της διατροφής μας δεν πρέπει να υπερβαίνει το 30% των συνολικών μας ενεργειακών αναγκών, δηλαδή τα 33 γραμμάρια λιπαρών ουσιών ανά 1.000 θερμίδες. Από αυτά τα λίπη μόνο το 10% μπορεί να είναι ζωικής προέλευσης, δηλαδή 11 γραμμάρια ανά 1.000 θερμίδες.

Το 55% της διατροφής μας πρέπει να καλύπτεται από υδατάνθρακες, όπως είναι το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά, οι πατάτες, τα φρούτα, τα χόρτα και τα όσπρια.

Πρέπει να περιορίσουμε το αλάτι και η κατανάλωση καφέ δεν πρέπει ποτέ να ξεπερνά τα τρία φλιτζάνια την ημέρα.

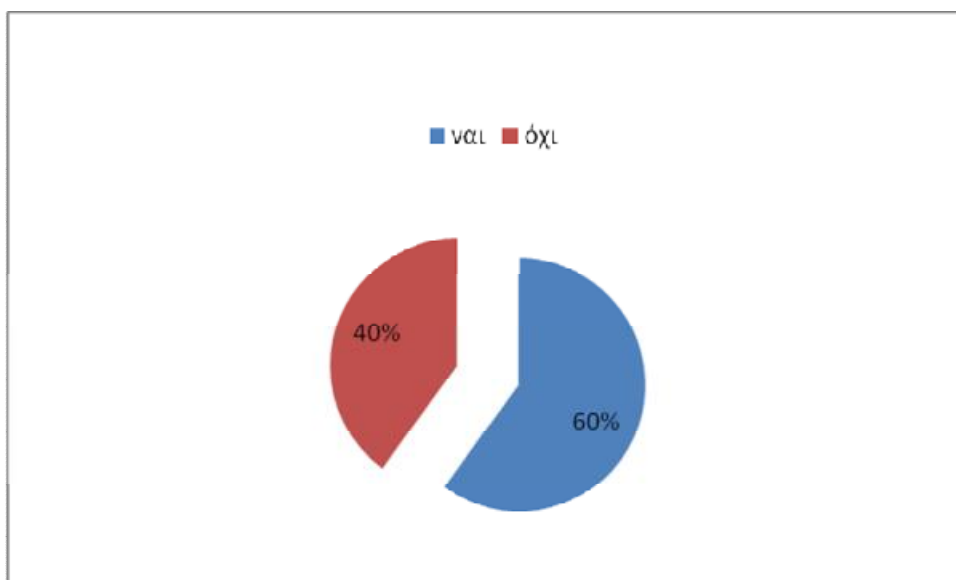
Από τα οινόπνευματώδη δεν πρέπει να παίρνουμε πάνω από το 5% των ημερήσιων θερμίδων μας, δηλαδή δύο ποτά την ημέρα.

Η ποσότητα χοληστερίνης στην καθημερινή μας διατροφή δεν πρέπει να ξεπερνά τα 250mg, αλλά αυτό δεν είναι πάντα δεσμευτικό. Αν τα ζωικά λίπη (κορεσμένα) είναι σε μόνιμη βάση μειωμένα, μπορούμε να πάρουμε τροφές με περισσότερη χοληστερίνη χωρίς να διατρέχουμε τον κίνδυνο να αυξηθούν τα επίπεδά της στο αίμα μας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι Ιάπωνες. Μολονότι λαμβάνουν πολλή χοληστερίνη λόγω αυξημένης κατανάλωσης θαλασσινών, εντούτοις η σχεδόν παντελής έλλειψη ζωικών λιπών από τη διατροφή τους συντελεί ώστε να έχουν πολύ χαμηλή χοληστερίνη στο αίμα και βέβαια πολύ χαμηλή συχνότητα καρδιοπαθειών.

## 7η ΕΡΩΤΗΣΗ

Τρώτε πρωινό; Είναι η έβδομη ερώτηση και είναι διπλής επιλογής (Dichotomous).

ναι	όχι
9	6



Το 60% του δείγματος απάντησε ότι τρώει πρωινό . αυτό είναι πολύ σημαντικό διοτί το πρωινό είναι Μεγαλύτερη διαύγεια, καλύτερη απόδοση στη δουλειά, περισσότερη ενέργεια, επιλογή ισορροπημένων γευμάτων καθ' όλη την υπόλοιπη ημέρα και φυσικά όταν επιλέγεται με σωστό τρόπο συμβάλλει στην πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Το πρωινό είναι το γεύμα της ημέρας που πρέπει να μας εφοδιάσει με την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσουμε δυναμικά την ημέρα μας και όχι να μας κάνει να αισθανθούμε δυσφορία και υπνηλία λόγω «βαρυστομαχιάς». Ως εκ τούτου ένα υγιεινό πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει: Αμυλούχα τρόφιμα (π.χ. ψωμί/ φρυγανιές/ κράκερ/ δημητριακά/ μπισκότα), Φρούτα, Γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γιαούρτι), Πρωτεΐνες (προαιρετικά, δεδομένου ότι στη σύγχρονη διατροφή προσλαμβάνονται σε όλα τα υπόλοιπα γεύματα (π.χ. τυρί/ αυγό)□. Τα αμυλούχα τρόφιμα, εκτός από τη βάση της καθημερινής μας διατροφής (σύμφωνα με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής), πρέπει να αποτελούν και το βασικό συστατικό του πρωινού μας γεύματος. Μας προσφέρουν σύνθετους υδατάνθρακες (άμυλο) που θα μας εξασφαλίσουν την ενέργεια για όλη την ημέρα μας (καθώς οι υδατάνθρακες είναι το βασικό ενεργειακό «νόμισμα» του οργανισμού), πολύτιμες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, και φυτικές ίνες που είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες έχει αποδειχτεί ότι έχουν προστατευτική δράση έναντι διαφόρων ασθενειών του σύγχρονου δυτικού κόσμου, όπως του διαβήτη και της υπερχοληστερολαιμίας. Για να αυξήσουμε το περιεχόμενο της διατροφής μας σε φυτικές ίνες πρέπει να επιλέγουμε τρόφιμα ολικής άλεσης ή σικάλεως, τα οποία ως λιγότερο επεξεργασμένα έχουν



μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ίνες. Μπορούμε να ολοκληρώσουμε το πρωινό μας με φρούτα ή φυσικό χυμό φρούτων, ώστε να εμπλουτίσουμε το πρώτο γεύμα της ημέρας με περισσότερες βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, αλλά και φυτικές ίνες. Επιπλέον, ένα πλούσιο πρωινό μπορεί να μας παρέχει τα μικροθρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη για να ανταπεξέλθουμε στις αυξημένες απαιτήσεις της εργασίας μας, όπως είναι ο σίδηρος, ένα μέταλλο που συμβάλλει στη πνευματική μας διαύγεια αλλά και στη σωματική μας αντοχή. Η σύγχρονη εποχή έχει ως βασικό της κοινό γνώρισμα την έλλειψη χρόνου που οδηγεί συνήθως στην αδυναμία τήρησης ενός ισορροπημένου διαιτολογίου. Κυριότερο «θύμα» αυτού του τρόπου ζωής είναι κυρίως οι εργαζόμενοι, καθώς είναι εκείνοι που συνηθίζουν να παραλείπουν αυτό το τόσο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να κάνουμε μία σωστή επιλογή για πρωινό χωρίς να μας στοιχίσει σε ...χρόνο; □ Μία ιδανική και ισορροπημένη λύση μπορούν να αποτελέσουν τα μπισκότα τύπου πτι-μπερ ή μιράντα, αλλά και τα κράκερ ή μπισκότα τύπου digestive, καθώς αποτελούν μια καλή πηγή σύνθετων υδατανθράκων (αμύλου), φυτικών ινών και διάφορων βιταμινών και μετάλλων, και παράλληλα είναι απαλλαγμένα από trans λιπαρά οξέα και χοληστερόλη. Έτσι, συνοδεύοντας το γάλα ή το χυμό μας το πρωί, ακόμα και τον καφέ για τους λάτρεις του, με 3-4 μπισκότα ή κράκερ εξασφαλίζουμε την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε για να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της ημέρας αποδοτικά. Με αυτό τον τρόπο, τα μπισκότα μπορούν να ενταχθούν σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο προσφέροντας πολύτιμους σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, χωρίς να το επιβαρύνουν με περιττές θερμίδες. Επιπλέον, μία καλή επιλογή μαζί με τον χυμό μας είναι το ψωμί ολικής άλεσης με μέλι και μαργαρίνη, η οποία μπορεί να συνεισφέρει στην καθημερινή μας πρόσληψη «καλών» πολυακόρεστων λιπαρών οξέων

([http://www.lovecooking.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=778:how-important-is-breakfast-for-our-body&catid=34:scientific-articles](http://www.lovecooking.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=778:how-important-is-breakfast-for-our-body&catid=34:scientific-articles))

## **7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει έλλειψη γεύσης. Δεν είναι αναγκαίο να εγκαταλείψουμε τα αγαπημένα μας τρόφιμα ή να θυσιάσουμε τη γεύση των γευμάτων. Το ένα τρίτο των καταναλωτών της ΕΕ οραματίζονται μια πιο υγιεινή διατροφή για τους ίδιους, ενώ τα άλλα δύο τρίτα είναι ευχαριστημένα από αυτά που τρώνε και δεν θέλουν να προσπαθήσουν να κάνουν οποιεσδήποτε βελτιώσεις. Η πρόκληση είναι να δοθεί μια θετική εικόνα στην υγιεινή διατροφή. Οι περισσότεροι Ευρωπαίοι καταναλωτές (80%) θεωρούν ότι η υγιεινή διατροφή είναι ένα δύσκολο επίτευγμα.

### **7.1 Συχνά εμπόδια**

Η έλλειψη χρόνου, λόγω των ακανόνιστων ωραρίων απασχόλησης και του πολυάσχολου τρόπου ζωής, είναι το πιο συχνά αναφερόμενο εμπόδιο στην υιοθέτηση υγιεινότερων διατροφικών συνηθειών στους ανθρώπους. Οι νέοι και οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι έχουν ένα υπερβολικά φορτωμένο πρόγραμμα για να αλλάξουν τις συνήθειές τους προς μια πιο υγιεινή διατροφή. Ειδικότερα ένα μεγάλο μέρος των ανθρώπων θεωρούν ότι υγιεινή διατροφή σημαίνει λιγότερη γεύση. Είναι διστακτικοί να εγκαταλείψουν τα αγαπημένα τους τρόφιμα για αυτά που θεωρούν μη ελκυστικά, «υγιεινά» τρόφιμα. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων θεωρούν ότι η υγιεινή διατροφή είναι δύσκολη και κοπιαστική. Η έλλειψη θέλησης για τις απαραίτητες αλλαγές, λόγω της σχετικής ενόχλησης, είναι ένα από τα πλέον συχνά εμπόδια που αναφέρονται από εκείνους που ερωτήθηκαν.

### **7.2 Θετική σκέψη**

Σε γενικές γραμμές, πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν πώς μπορούν να βελτιωθούν οι διατροφικές τους συνήθειες, αλλά δεν είναι πολλοί αυτοί που έχουν τη θέληση να κάνουν την αλλαγή. Η μετατροπή της αρνητικής εικόνας σε μια θετικότερη είναι βασική για οποιεσδήποτε μελλοντικές διαιτητικές αλλαγές στην ΕΕ.

A pan-EU survey of Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Health (1996) Report no.3. Institute of European Food Studies.

- **... 10 συμβουλές που πρέπει να ακολουθήσετε**
- Να τρώτε ποικιλία τροφίμων
- Να βασίζετε τη διαίτά σας σε πληθώρα τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες
- Να απολαμβάνετε πολλά φρούτα και λαχανικά
- Να διατηρείτε ένα υγιές σωματικό βάρος και να νιώθετε καλά
- Να τρώτε μέτριες μερίδες – να μειώνετε τις ποσότητες των τροφίμων, μην τα αποκλείετε από τη διαίτά σας
- Να τρώτε τακτικά
- Να πίνετε πολλά υγρά
- Να κινήστε
- Ξεκινήστε τώρα - και κάνετε τις αλλαγές βαθμιαία
- Θυμηθείτε: δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» τρόφιμα

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

**Αμερικάνου, Μ., Καρμίρη, Β., Παπακώστα, Χ., (2000) «Στοιχεία Ειδικής διατροφής», ΟΕΔΒ, Αθήνα**

**Γιαννιτσοπούλου, Κ., (2008)**

**Δημητριάδης, Σ., (1999) «Μαγειρική Τεχνογνωσία», Δημητριάδης: Αθήνα**  
[http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient\\_greek\\_tastes.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient_greek_tastes.html)

**Κοχυλά, Ν., (2003) «Η Ελλάδα της Γεύσης», Ελληνικά Γράμματα: Αθήνα**

**ΛΑΖΑΡΗ, Χ., (2005) «Διοίκηση Ολικής Ποιότητας Στα Επισιτιστικά Τμήματα Των Ξενοδοχειακών Επιχειρήσεων Μελέτη Περίπτωσης Νόμος Αχαΐας», ΕΑΠ, Πάτρα**

**Τζωρακολευθεράκης, Ζ., (1999) «Διοίκηση Τουριστικών επιχειρήσεων», interbooks: Αθήνα**

**ΧΡΗΣΤΟΥ ΕΥ., (1999) Έρευνα Τουριστικής Αγοράς, interbooks, Αθήνα**

**World Health Organization (1990). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva.**

**2. Τριχοπούλου Αντωνία (1992). Πίνακες συνθέσεων τροφίμων και Ελληνικών φαγητών.**

**3. Μαρνέλη Λ., Σινιγάλιας Π. Σωτηρίου Σ., Turner S., Ζυμβρακάκη Ε. & Τσικλείδη Ε. (1999). Ισορροπημένη Διατροφή για καλή υγεία. Έργο ΣΕΠΠΕ ΥΠΕΠΘ ΠΙ Αθήνα.**

**4. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Γραφείο Πιστοποίησης και Πολυμέσων (1998) Γενικές Προδιαγραφές Εκπαιδευτικού Λογισμικού. Αθήνα**

## **ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Αρχαιοελληνική κουζίνα (11/9/2009)

<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people.htm>

Διατροφικές Συνήθειες του Λαού μας (11/9/2009)

(<http://www.eufic.org/article/el/nutrition/protein/artid/proteins/>)

(<http://www.eufic.org/page/el/nutrition/carbohydrates/>)

Αναγνώστου, Μ., «ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ» (5/9/2009)

<http://www.geocities.com/anagnostouste/bitamines.htm>

Υγιεινή διατροφή: μύθος ή πραγματικότητα; (2/8/2009)

<http://news.pathfinder.gr/periscopio/healthy-eating.html>

Η πληρότητα στην καθημερινή μας διατροφή (5/8/2009)

<http://news.pathfinder.gr/periscopio/full-food.html>

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

*Πόσο σημαντικό είναι το πρωινό για τον οργανισμό μας; (2009-11-17)*

[http://www.lovecooking.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=778:how-important-is-breakfast-for-our-body&catid=34:scientific-articles](http://www.lovecooking.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=778:how-important-is-breakfast-for-our-body&catid=34:scientific-articles)

**Αναστάσιου Μόρτογλου Γενικές διαιτητικές αρχές (12/9/2009)**

<http://health.in.gr/diaita/Article.asp?ArticleId=17365&CurrentTopId=17363&IssueTitle=%C4%E9%E1%F4%F1%EF%F6%DE+%EA%E1%E9+%F5%E3%E5%DF%E1>

A pan-EU survey of Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Health (1996) Report no.3. Institute of European Food Studies.  
<http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>

## **ΕΝΘΕΤΑ**

Νταϊάνα Κοχυλά, «Το λεξικό της Ελληνικής Κουζίνας», «Η γεύση από το Άλφα έως το Ωμέγα», εφημερίδα «Τα Νέα»

Περιοδικό «προτιμώ», τεύχος 13, Άνοιξη 2008, αφιέρωμα «Ποιότητα Ζωής, Τα μυστικά του Κρασιού», σελ 36

## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΕΙΪΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΣΠΑΝΙΑ ΧΡΗΣΗ	ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ
<b>ΚΡΕΑΤΑ - ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ - ΨΑΡΙΑ - ΜΑΛΛΑΚΙΑ - ΟΣΤΡΑΚΑ</b> Κόκκινα κρέατα, Ψάρια, Πουλερικά, Κυνήγι	<b>1 μερίδα εβδομαδιαίως</b> Μοσχάρι, Κατσίκι, Μπιφτέκι, Κουνέλι, Λαγός <b>1 μερίδα εβδομαδιαίως</b> Κοτόπουλο, Γαλοπούλα, Κυνήγι κ.λ.π.  <b>2 μερίδες τουλάχιστον εβδομαδιαίως</b> Όλα τα ψάρια ανεξαιρέτως (Σαρδέλλα, Κοιλιάς, Σκουμπρί, Σολωμός, Ξφίας, Γούρος, Μαρίδα, Τσιπούρα, Λιθρίνι, Μπαρμπούνι, κ.λ.π.)	Αρνί (Άπαχα μέρη)  Χοιρινό (Άπαχα μέρη)  Μαλάκια, Όστρακα (Γαρίδες, Καραβίδες, Χταπόδι, Καλαμάρι, κ.λ.π.)  Αυγό	Ζωμόν, Μπέικον Εντόσθια, Κοκρότσι, Πατάς, Λουκάνικα, Μουσά, Σικώτι κ.λ.π.
<b>ΛΙΠΗ</b> Έλαια - Λίπη	Ελαιόλαδο  Φυτικές στερόλες	Σπορέλαιο (Καλαμποκέλαιο, Σογιέλαιο, Ηλιέλαιο κ.λ.π.)  Μαργαρίνες	Ζωικά Βούτυρα, κορεσμένο λιπαρά σέσα, Σουγιά, Κρέμα Γάλακτος
<b>ΓΛΥΚΑ - ΠΑΓΩΤΑ</b> <b>ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ</b>	Λουκούμια, Γλυκά Κουταλιού, Ζελέ, Τρανίτες, Σοκολάτες Υγείας	Παγωτά 0%	Σοκολάτες γάλακτος, Σοκολάτines, Παγωτά, Πάστες, Τούρτες κ.λ.π.
<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b> Γάλα, Γασούρι, Τυρί	Γάλα με 0% Λιπαρά, Γασούρι με 0% Λιπαρά, Ανόητυρο, Άπαχη Μυζήθρα, Cottage Cheese και όλα τα Άπαχα Τυριά	Γάλα με 1% Λιπαρά, Γασούρι με 1,5% Λιπαρά, Φέτα, Τυριά ως 25% Λιπαρά	Γάλα πλήρες, Γασούρι πλήρες, Τα κίτρινα τυριά, και όλα τα τυριά πάνω από 30% Λιπαρά
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ - ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ</b> Όλα τα λαχανικά, χορταρικά (Ντομάτες, Αγγούρια, Λάχανο, Καρότα, Μαρούλι, Κουνουπίδι, Φασολάκια, Μπάμιες, Μελιτζάνες, Αγγινάρες, Αρακάς, Ραδίκια, Ρόκα, Πατζάρια, κ.λ.π.)	ΟΛΑ ανεξαιρέτως Καθημερινή χρήση		
<b>ΟΣΠΡΙΑ</b>	Φακές, Φασόλια, Ρεβύθια, Φάβα, κ.λ.π.	-	-
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b> ΟΛΑ τα φρούτα - φρουτοχυμοί (Πορτοκάλια, Μήλα, Αχλάδια, Μανταρίνια, Βερούκοκα, Κεράσια, Φράουλες, Καρπούζι, Πεπόνι, Δαμάσκηνα, Αχτινίδια, Μπανάνες, Ροδάκινα, κ.λ.π.)	ΟΛΑ ανεξαιρέτως Καθημερινή χρήση	-	-
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ - ΖΥΜΑΡΙΚΑ</b> <b>ΠΑΤΑΤΕΣ - ΡΥΖΙ</b> (Ψωμί, Δημητριακά)	Επιβάλλεται η καθημερινή χρήση ψωμιού (σφ. αλέσεως), Δημητριακών (σφ. αλέσεως), Ρυζιού	Επιτρέπονται οι πατάτες ως 3 μερίδες εβδομαδιαίως και τα μακαρόνια	-
<b>ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b> (ανάλατοι)	Καρύδια, Αμύγδαλα, Φουντούκια, Φιστίκια κ.λ.π. Σε λογική χρήση	-	Υπερτασικοί ΠΡΟΣΟΧΗ στους οξυασημένους Ξηρούς καρπούς
<b>ΠΟΤΑ</b>	Κρασί (καθημερινή χρήση ως 2 ποτηράκια), Ούισκι, Μπύρα, Ούζο, Τζιν, Μπακάρνι, Καμπάρι, Μαρτίνι, κ.λ.π. σε λογική χρήση. Ένα ποτήρι αλκοολούχου ποτού (40% αλκοόλ) ισοδυναμεί περίπου με 4 ποτηράκια κρασί	-	-

### ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Ολική Χοληστερόλη

Τριγλυκερίδια

HDL Χοληστερόλη

LDL Χοληστερόλη



### ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΛΙΠΙΔΙΩΝ

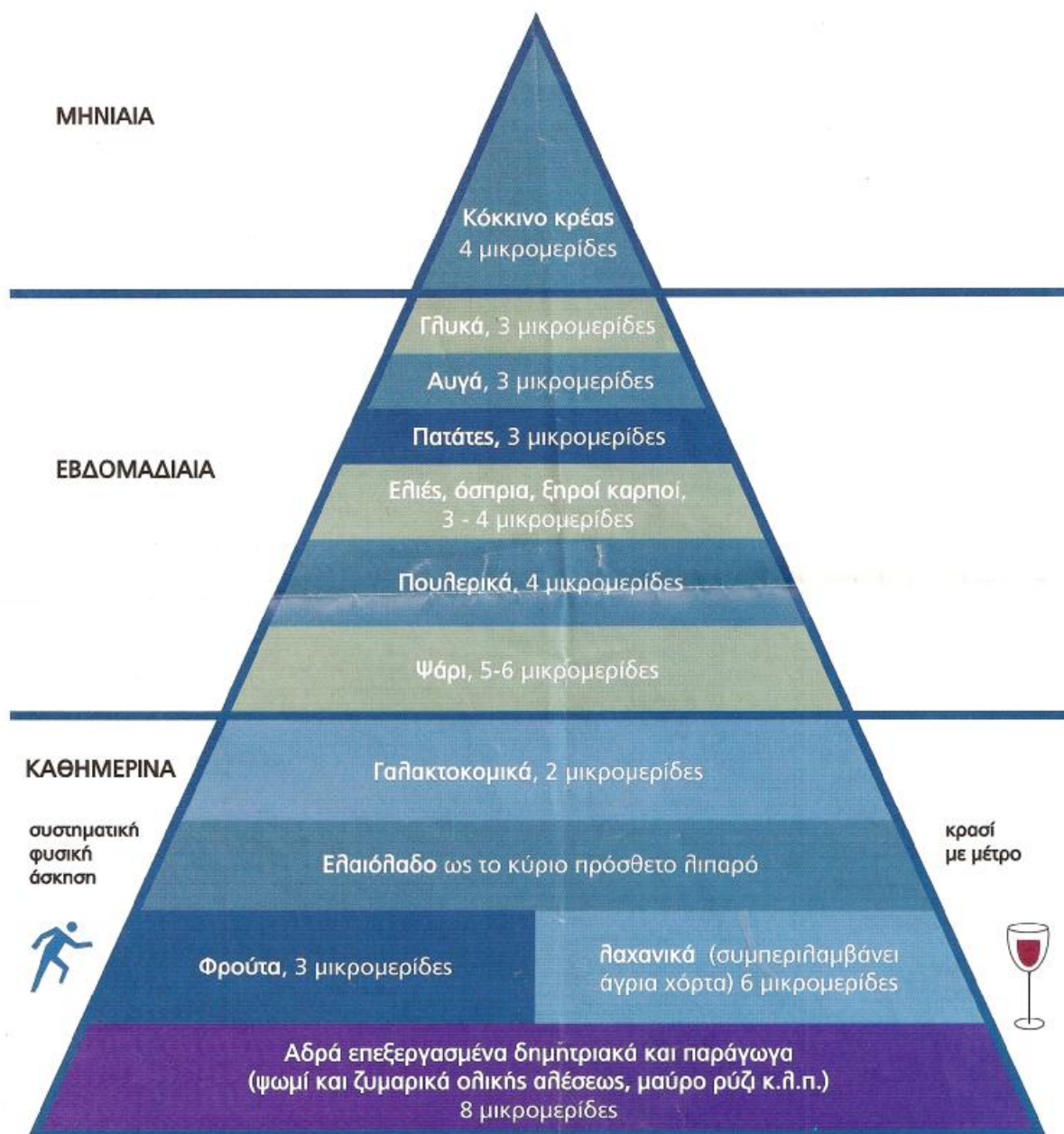
Ολική Χοληστερόλη

Τριγλυκερίδια

HDL Χοληστερόλη

LDL Χοληστερόλη

## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μια μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό που καθορίζουν οι αγορανομικοί κανονισμοί

### Επίσης:

- πίνετε πολύ νερό
- αποφύγετε το αλάτι και αντικαταστήστε το με μυρωδικά (π.χ. ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κ.λ.π.)

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

## ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι ένας καλός οδηγός για την επιλογή φρούτων και λαχανικών είναι το χρώμα:

### ΑΣΠΡΟ

Στα φρούτα & λαχανικά αυτής της ομάδας ανήκουν το **κουνουπίδι**, τα **κρεμμύδια**, τα **σκόρδα**, τα **μανιτάρια** κ.ά. Περιέχουν φυτοχημικά, όπως τα allyl sulfides και οι πολυφαινόλες, που μελετώνται για την **πιθανότητα μείωσης του κινδύνου καρδιακών παθήσεων**.

### ΠΡΑΣΙΝΟ

Στην πράσινη ομάδα περιλαμβάνονται το **μαρούλι**, το **σπανάκι**, το **μπρόκολο**, τα **λαχανάκια Βρυξελλών**, τα **φασολάκια**. Περιέχουν φυτοχημικά όπως η λουτεΐνη και τα ινδόλια. Η λουτεΐνη εξετάζεται για το ρόλο της στη **διατήρηση καλής όρασης**, ενώ τα ινδόλια έχουν μελετηθεί σχετικά με το ρόλο τους στη **μείωση του κινδύνου για ορισμένες μορφές καρκίνου**. Στα πράσινα λαχανικά και κυρίως στα σκουρόχρωμα, υπάρχουν πολλές βιταμίνες Β (π.χ. Β6, Β12, Φολικό οξύ).

### ΚΙΤΡΙΝΟ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει τα **καρότα**, τα **πορτοκάλια**, τα **κολοκύθια**, τα **πεπόνια cantaloupe**, το **γκρέιπφρουτ**, που είναι τα καλύτερα, αλλά και το **καλαμπόκι** και τις **μπανάνες**. Περιέχουν φυτοχημικά όπως το β-καροτένιο και φλαβονοειδή. Μαζί με τη βιταμίνη C, αυτά τα φυτοχημικά έχουν μελετηθεί πολύ για το ρόλο που παίζουν στη **μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων, ορισμένων μορφών καρκίνου**, καθώς και στη **μείωση του ρυθμού γήρανσης**.

### ΚΟΚΚΙΝΟ

Εδώ βρίσκουμε τις **τομάτες**, τις **κόκκινες πιπεριές**, τις **φράουλες**, το **ρόδι**, το **καρπούζι** και τα **μήλα**.

Περιέχουν φυτοχημικά όπως το λυκοπένιο και τις ανθοκυανίνες. Ο ρόλος του λυκοπενίου στην **προστασία από διάφορες μορφές καρκίνου (κυρίως του προστάτη)** έχει μελετηθεί εκτενώς. Οι ανθοκυανίνες μελετώνται σχετικά με το ρόλο τους στην **αντιγήρανση**.

### ΜΠΛΕ ΚΑΙ ΜΟΒ

Οι **μελιτζάνες**, το **μοβ λάχανο**, τα **μούρα**, τα **μαύρα σταφύλια** είναι μερικά από τα φρούτα και λαχανικά αυτής της ομάδας. Περιέχουν φυτοχημικά όπως οι ανθοκυανίνες και τα φαινολικά συστατικά. Και οι δύο αυτές ουσίες είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά και δειρυνάται ο θετικός τους ρόλος στον **περιορισμό του κινδύνου για καρδιοπάθειες**, για **κάποιες μορφές καρκίνου**, καθώς και στην **αντιγήρανση**.

PHOTOS: CORBIS/APEIRON

