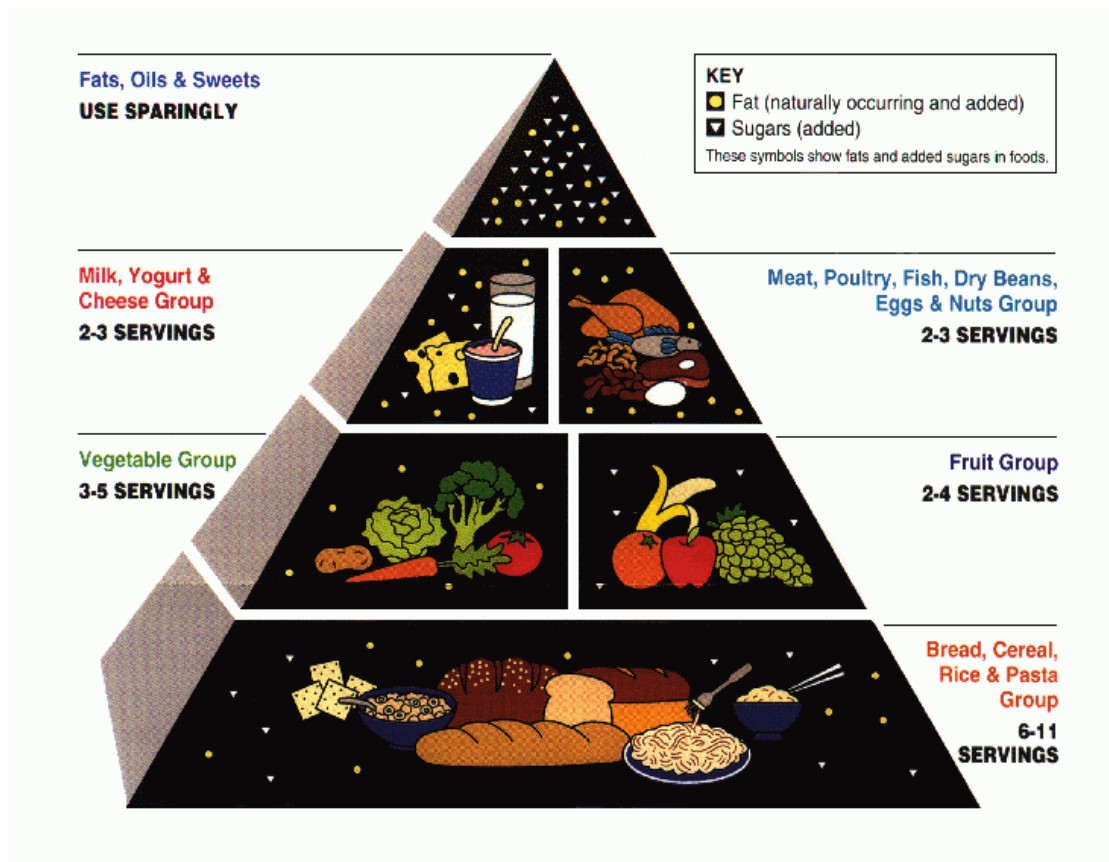


Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

ΣΕΥΠ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΔΥΟΝΥΣΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΣΣΑΝΔΡΑ

ΜΠΑΤΖΗ ΕΛΕΝΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1 :

- 1.1. Βασικές αρχές μεσογειακής Διατροφής**
 - 1.1.1. Προτεινόμενο πρόγραμμα σε γενικευμένη μορφή**
 - 1.1.2. Σημασία διατροφής**
 - 1.1.3. Συμβουλές για καλύτερη ποιότητα διατροφής – ζωής**

- 1.2. Μερικά από τα κύρια συστατικά των τροφίμων**

Κεφάλαιο 2 :

Η πυραμίδα μεσογειακής διατροφής:

- Ø Από τι αποτελείται
- Ø Ποια τα συστατικά της
- Ø Ποια τα οφέλη αυτών

Κεφάλαιο 3:

- Ø Πρόληψη ασθενειών από μεσογειακή διατροφή
- Ø Αναφορά ασθενειών
- Ø Τρόποι πρόληψης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος «μεσογειακή διατροφή» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960 και αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας για να χαρακτηρίσει έτσι την απαιτούμενη ποσότητα σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση των ειδών διατροφής.¹

Στις αρχές της δεκαετίας του '60, ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών, ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία). Διήρκησε 30 χρόνια και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών. Αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα (Κρήτη), εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών. Προσπαθώντας να ανακαλύψουν το μυστικό των Κρητών, οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα ότι ο ιδιαίτερος και φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο, αυξημένη φυσική δραστηριότητα), αλλά και η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία έγινε παγκοσμίως γνωστή ως Μεσογειακή Διατροφή, ήταν η αιτία αυτού του φαινομένου.

Από τις αρχές της δεκαετίας του '80, οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων άρχισαν να αλλάζουν και να προσεγγίζουν όλο και περισσότερο το διατροφικό μοντέλο των χωρών του δυτικού κόσμου. Αίτια αυτής της αλλαγής είναι η μεταβολή του τρόπου ζωής (άγχος και ρουτίνα καθημερινότητας) και η είσοδος της γυναίκας στην αγορά εργασίας. Έτσι, η μείωση του ελεύθερου χρόνου οδήγησε στην

Μεσογειακή διατροφή

αναζήτηση εύκολων και γρήγορων λύσεων όσον αφορά την προετοιμασία των γευμάτων στο σπίτι. Χαρακτηριστικά αυτού του μοντέλου, είναι η υπερκατανάλωση προπαρασκευασμένων και βιομηχανοποιημένων τροφίμων (φαστ φουντ, πίτσες κ.α.), η αύξηση της κατανάλωσης κρέατος, αλλαντικών, γλυκών, σνακ, (γαριδάκια, πατατάκια), αναψυκτικών και ποτών. Η διατροφική αξία αυτών, είναι φτωχή σε ουσιώδη θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, φυτικές ίνες), ενώ είναι πλούσια σε «άδειες» θερμίδες, κορεσμένα λίπη, χοληστερίνη, ζάχαρη, αλάτι, συντηρητικά, ακόμα και καρκινογόνες ουσίες (διοξίνες). Αποτέλεσμα αυτής της λαθεμένης διατροφής είναι η αύξηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και άλλων εκφυλιστικών ασθενειών, που μειώνουν την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια ζωής.²

Η μελέτη των επτά χωρών αποδεικνύει ότι οι ευεργετικές επιδράσεις της Κρητικής διατροφής στην υγεία είναι πολύ μεγαλύτερες από τις διατροφές άλλων μεσογειακών περιοχών ακόμη και άλλων περιοχών της Ελλάδας που είχαν περιληφθεί στην έρευνα.

Ακόμα και το ελαιόλαδο, που λέγεται ότι αποτελεί το κοινό σημείο των Μεσογειακών διατροφικών συνηθειών δεν έχει την ίδια συμμετοχή στη διατροφή στις διάφορες Μεσογειακές περιοχές.

Η κρητική διατροφή διακρίνεται από την αποκλειστική χρήση ελαιολάδου και μάλιστα παρθένου σε μεγάλη ποσότητα, που ξεπερνά τα 25 κιλά κατ' άτομο το χρόνο, ενώ στις άλλες Μεσογειακές χώρες κυμαίνεται από 0,5 – 11 κιλά και όχι αποκλειστικά παρθένου.

Η Μεσογειακή διατροφή δέχεται την χρήση ελαιολάδου ως κύρια πηγή λιπαρών χωρίς να κάνει λόγο για ποσότητα ανά άτομο και ποιοτική κατηγορία ελαιολάδου. Επομένως αποτελεί μια δίαιτα που μπορεί να περιλαμβάνει λίγο ελαιόλαδο και μάλιστα όχι κατά ανάγκη παρθένο!

Μεσογειακή διατροφή

Δέχεται επομένως και την χρήση σπορέλαιων και ζωικών λαδιών αλλά και ραφινρισμένου ελαιολάδου. Επομένως τα συστατικά του Παρθένου ελαιολάδου (βιταμίνες , πολυφαινόλες κ.α.) που είναι ευεργετικά στην υγεία παρέχονται στους χρηστές σε βαθμό πολύ περιορισμένο που ενδεχόμενα δεν είναι αποτελεσματικός.³

Η Μεσογειακή διατροφή λοιπόν σε ότι αφορά το περιεχόμενο της αποτελεί ένα εμπορικό και επιστημονικό κατασκεύασμα που θα μπορούσε να ονομάζεται απλά υγιεινή διατροφή ενώ σε ότι αφορά τον γεωγραφικό προσδιορισμό της αποτελεί μια έκφραση ατεκμηρίωτη. Στην εποχή μας, που οι άνθρωποι ταξιδεύουν, ξέρουν πολύ καλά ότι οι λαοί της Μεσογείου έχουν τελείως διαφορετική διατροφή.³

Η διατροφή είναι το σύνολο των τροφών που λαμβάνονται από τους ζωντανούς οργανισμούς, καθώς και η διαδικασία λήψης και αφομοίωσής τους. Η ισορροπημένη διατροφή για τον άνθρωπο περιλαμβάνει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, άλατα κ.τ.λ. Η δίαιτά μας θα πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών και οπωσδήποτε νερό. Η διατροφή προσαρμόζεται από τις κλιματολογικές συνθήκες όπου ζούμε, την ηλικία, το φύλο, καθώς και τον τρόπο ζωής. Υποσιτισμός ονομάζεται η λήψη τροφής σε ανεπαρκή ποσότητα ή ποικιλία. Αποτέλεσμα : το αδυνάτισμα του σώματος και η εξασθένηση του οργανισμού. Η μεσογειακή διατροφή είναι η δίαιτα της φύσης: συνδυάζει τις γευστικές απολαύσεις και την ποικιλία αγαθών με την μακροζωία. Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί. Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με την μορφή τυριού ή γιαουρτιού. Το

Μεσογειακή διατροφή

πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι. Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.⁵

Η κουζίνα της Μεσογείου έχει να προτείνει αναρίθμητους τρόπους και να γευτεί κανείς τα φασόλια, τα ρεβύθια, τις φακές. Το μυστικό της νοστιμιάς είναι η λιτότητα, η αγάπη για το απλό. Η μακροζωία και η καλή υγεία των λαών της Μεσογείου οφείλονται στη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους. Η κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων, λαχανικών και φρούτων σε συνδυασμό με την περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος έχει ως αποτέλεσμα την αποφυγή καρδιακών και πολλών άλλων σοβαρών παθήσεων. Δικαίως η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται σήμερα από ειδικούς ως το «φάρμακο για τις ασθένειες της καταναλωτικής εποχής». Όταν δεν τρώμε τακτικά έχουμε λιγότερες αντοχές. Σ' αυτήν την ηλικία που βρισκόμαστε θα πρέπει να τρώμε καλά, επειδή βρισκόμαστε πάνω στην ανάπτυξη. Το καλύτερο πρωινό φαγητό περιέχει γάλα, ψωμί ολικής αλέσεως, ή δημητριακά, φρούτα, καφέ ή τσάι. Το μεσημέρι μπορεί κανείς να φάει κάτι ελαφρύ: σούπα, σαλάτα, λαχανικά, φρούτα ή γιαούρτι. Το απόγευμα μπορεί κανείς να πει μια σοκολάτα ρόφημα ή ένα χυμό. Το βράδυ μετά από όλη τη δουλειά της ημέρας αξίζει να απολαύσει κανείς ένα πλούσιο φαγητό με την ησυχία του. Παράλληλα με τη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής αναγκαία είναι η άσκηση. Τα άτομο που είναι σε καλή φυσική κατάσταση καίνε ευκολότερα λίπος απ' ότι τα άτομα που κάθονται όλη μέρα σε μια πολυθρόνα τρώγοντας. Τα συστατικά της μεσογειακής δίαιτας είναι απλά και συνετά: πολλά όσπρια, φρέσκα λαχανικά και φρούτα, άφθονο ελαιόλαδο, σχετικά χαμηλή πρόσληψη

Μεσογειακή διατροφή

ολικού και κυρίως ζωικού λίπους, ψάρια συχνότερα από κρέας, χαμηλή πρόσληψη άλατος και λελογισμένη χρήση οινοπνεύματος. Η δυτική διαίτα περιλαμβάνει: κρέατα , τυριά, παγωτά, χαμηλή πρόσληψη οσπρίων, λαχανικών και φρούτων, απουσία ελαιολάδου, άφθονο αλάτι και οινόπνευμα.⁴

Σημαντική είναι η επίδρασή της στις ασθένειες που συναντάμε καθημερινά στη ζωή μας και που αναφέρονται επιγραμματικά παρακάτω καθ'θα ξανα αναφερθούμε λεπτομερέστερα σε επόμενο κεφάλαιο.

Με τη Μεσογειακή Διατροφή μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα καρδιαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς, αφού το λίπος προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το ψάρι.

Ερευνητές από την Νέα Ορλεάνη ανακοίνωσαν ότι, η κατάλληλη διατροφή για τους ανθρώπους που έχουν υποστεί έμφραγμα ή άλλο οξύ καρδιακό, είναι η Μεσογειακή Διατροφή.

Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτιοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης.

Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη. Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποδεικνύει ότι το ελαιόλαδο, μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Οι θετικές επιπτώσεις του λίπους που προέρχεται από το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.

Η Μεσογειακή Διατροφή, προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που

Μεσογειακή διατροφή

σχετίζονται με το γήρας. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει την αρτηριακή πίεση. Σύγχρονη μελέτη του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου κατέληξε ότι η Μεσογειακή Διατροφή, έχει θετικά αποτελέσματα στο μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2⁴.

Η μεσογειακή διατροφή ενδέχεται να απομακρύνει τις αλλεργίες, τα αναπνευστικά προβλήματα και το άσθμα από τα παιδιά. Τα παιδιά που τρέφονται με πολλά φρούτα και λαχανικά, δεν εμφανίζουν αναπνευστικά προβλήματα. Η καθημερινή κατανάλωση μήλων, πορτοκαλιών, σταφυλιών και ντοματών απομάκρυνε την αλλεργική ρινίτιδα σε 300 παιδιά. Τα παιδιά που κατανάλωναν καρύδια, πλούσια σε βιταμίνη E 3 φορές την ημέρα, παρουσίαζαν λιγότερη δύσπνοια.^{6,54}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ (1).

- 1.1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.
 - 1.1.1. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕ ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΜΟΡΦΗ.
 - 1.1.2. ΣΗΜΑΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
 - 1.1.3. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΖΩΗ (ΠΙΝΑΚΑΣ 1.0).
- 1.2. ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2.1.)

1.1. ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες δημητριακά και όσπρια.
- Λάδι ελιάς ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα λίπη και έλαια. Αποφύγετε έλαια με μεγάλη περιεκτικότητα σε ω-6 λιπαρά οξέα όπως καλαμποκέλαιο, βαμβακέλαιο και ηλιέλαιο. Μειώστε την κατανάλωση των τρανς-λιπαρών οξέων που βρίσκονται άφθονα στις μαργαρίνες και άρα σε όλα 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.

Μεσογειακή διατροφή

- 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).^{7,8,9,55}

Τα ποσοστά θρεπτικών ουσιών είναι:

Πρωτεΐνες: 12-15% των θερμίδων ημερησίως.

Υδατάνθρακες : 50-60% των θερμίδων ημερησίως.

Λίπη: 20-25% των θερμίδων ημερησίως.

Τα υπόλοιπα ποσοστά πρέπει να καλύπτονται από βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία⁷.

Το μεσογειακό μοντέλο διατροφής ανταποκρίνεται σε όλες τις προϋποθέσεις της υγιεινής διατροφής, ενώ διάφορες μελέτες, που διεξάγονται κατά καιρούς, αποκαλύπτουν ότι τα δομικά συστατικά του συμβάλλουν στην προστασία από πολλές χρόνιες παθήσεις. Αυτό αποδεικνύεται και από την υπεροχή των μεσογειακών λαών στον τομέα της υγείας.

Στη βάση της μεσογειακής διατροφής βρίσκονται το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά και τα όσπρια. Τα είδη αυτά θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα οινοπνευματώδη σε μικρότερο βαθμό, ενώ το κρέας με φειδώ. Η διατροφή μας, ωστόσο, πρέπει να χαρακτηρίζεται από ποικιλία προκειμένου να περιορίζεται ο κίνδυνος έλλειψης κάποιου θρεπτικού συστατικού από τον οργανισμό. Για παράδειγμα ακόμη και το κρέας, το οποίο δεν συνίσταται για καθημερινή κατανάλωση, είναι απαραίτητο, καθώς μας τροφοδοτεί με βιταμίνη Β.

Μεσογειακή διατροφή

Το μυστικό είναι η ισορροπία των διατροφικών μας επιλογών, η οποία πρακτικά μεταφράζεται σε κατανάλωση όλων των τροφών, αλλά στις κατάλληλες ποσότητες με βάση τις αρχές του μεσογειακού μοντέλου διατροφής.⁵

1.1.1. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΜΕΝΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 2 φορές την εβδομάδα όσπρια για μεσημεριανό.
- 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι ή πουλερικά ή κρέας (μεσημεριανό –βραδυνό).
- 3-4 φορές την εβδομάδα λαδερό ή συνδυασμούς ρυζιού ή ζυμαρικά (μεσημεριανό – βραδυνό).
- Καθημερινά 1-2 φέτες ψωμιού.
- Καθημερινά μια ποσότητα γαλακτοκομικών σε μορφή γάλακτος ή γιαουρτιού ή τυριού.
- Καθημερινά λαχανικά σε μεγάλες ποσότητες.
- Καθημερινά 1-2 φρούτα.
- Γλυκά 2-3 φορές την εβδομάδα σε μικρή ποσότητα.
- Χρήση λιπαρών σε πολύ περιορισμένες ποσότητες⁷.

1.1.1. ΣΗΜΑΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΧΑΜΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Ένας από τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τη φυσική κατάσταση του ανθρώπου είναι η **διατροφή**, η πρόσληψη δηλαδή όλων των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός

Μεσογειακή διατροφή

για να συντηρηθεί και να αναπτυχθεί ομαλά η καθιέρωση διατροφικών συνθηκών που θα προστατεύουν μακροπρόθεσμα τον οργανισμό. Για μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή απαιτείται η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων ώστε ο οργανισμός να παίρνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται και η τήρηση του μέτρου. Όλη η **ενέργεια** που χρειάζεται ο οργανισμός για να συντηρηθεί και να αναπτυχθεί και να δραστηριοποιηθεί προσλαμβάνεται από την τροφή. Την ενέργεια αυτή δίνουν οι **υδατάνθρακες**, τα **λίπη** και οι **πρωτεΐνες**, τα τρία θρεπτικά συστατικά των τροφίμων, τα οποία βρίσκονται σε διαφορετικές ποσότητες και αναλογίες στα τρόφιμα. Επομένως στο διαιτολόγιό μας πρέπει να περιέχονται όλα τα προϊόντα (δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, τυροκομικά κ.λ.π.) και να υπάρχει ποικιλία τροφίμων.

Είναι όμως όλες οι τροφές κατάλληλες για τη διατροφή μας; Μήπως χρειάζεται να ακολουθούμε κάποιους κανόνες υγιεινής διατροφής (πρόσληψη τροφών κατευθείαν από τη φύση) για να έχουμε καλή υγεία, να προλάβουμε ασθένειες και να αποκτήσουμε **καλές διατροφικές συνήθειες;** Περιθώρια βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών υπάρχουν για κάθε άνθρωπο αρκεί να γίνει πιο συνειδητοποιημένος σχετικά με το είδος των τροφίμων που καταναλώνει, να αναρωτηθεί αν σ' αυτό περιλαμβάνονται τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες και να εξετάσει αν υπάρχει ικανοποιητική ποικιλία σε κάθε ομάδα χωριστά. Είναι αλήθεια ότι καταναλωτές και παραγωγοί στις μέρες μας διέρχονται μια **σοβαρή διατροφική κρίση** που τρομοκρατεί και προβληματίζει. Στο διατροφικό αδιέξοδο που οδηγούμαστε καθημερινά είναι αναγκαία η σοβαρή αντιμετώπιση της υγείας όλων μας. Δεν πρέπει να παύουμε να ανησυχούμε όταν περάσουν οι επικίνδυνες μέρες του «Ραδιοτηλεοπτικού βομβαρδισμού» περί τρελών αγελάδων, αφθώδους πυρετού κ.λ.π. αλλά να γίνουμε υποψιασμένοι και απαιτητικοί καταναλωτές, υποστηρικτές **της βιολογικής καλλιέργειας και παραγωγής.** Μπορούμε όμως να

Μεσογειακή διατροφή

ζήσουμε έξω από την οίκο- Τεχνοκρατία και να αρνηθούμε την **υπερπαραγωγή και υπερκατανάλωση** που μας οδηγεί στην κακή ποιότητα διατροφής και ζωής; Ο άνθρωπος εξετράπη της «φυσικής του πορείας» και έχει αποδεχτεί τον απόλυτο «βιομηχανισμό» που ευθύνεται για όλα όσα συμβαίνουν σήμερα. Υπερκαταναλωτισμός και ερήμωση ή λιτή αφθονία και προστασία των εδαφών και της κατανάλωσης; Η αλόγιστη χρήση των λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων καθώς και των **μεταλλαγμένων τροφών** οδηγούν σε προβληματισμό για την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουμε και θεωρείται αναγκαίος ο συστηματικός έλεγχος του διατροφικού κύκλου και των προϊόντων που κυκλοφορούν. Το ζητούμενο για όλους μας είναι: **προϊόντα που στην κατανάλωσή τους να είναι φιλική με το σώμα και την υγεία και η διαδικασία παραγωγής φιλική με το περιβάλλον**. Φυσική, βιολογική καλλιέργεια και παραγωγή και όχι χημική.¹⁰

Οι ποσότητες, το είδος του φαγητού και των άλλων ενδιάμεσων ή σνακ που καταναλώνουμε κάθε μέρα, ο τρόπος ζωής και η σωματική άσκηση είναι καθοριστικά για το βάρος σώματος και την υγεία μας. Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι εάν δεν ξοδεύουμε τις θερμίδες που καταθέτουμε στην τράπεζα κιλών του σώματός μας, αναπόφευκτα θα έχουμε ένα λογαριασμό με πολλά πλεονάσματα. Μόνο που σε αυτή την περίπτωση και σε αντίθεση με το λογαριασμό στην τράπεζα, η υπερβολική συσσώρευση θερμίδων και κιλών στο σώμα, έχει πολύ αρνητικές επιπτώσεις για το μέλλον μας. Σύμφωνα με τις οδηγίες της πρόσφατης διατροφικής πυραμίδας συστήνεται κατανάλωση 6 έως 11 μερίδων σύνθετων υδατανθράκων κάθε μέρα. Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται εύκολα με τη συμπερίληψη ζυμαρικών ή ρυζιού 3 φορές την εβδομάδα στο φαγητό μας. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες που πρέπει να αποτελούν το 50% έως 60% των θερμίδων που προσλαμβάνουμε καθημερινά, είναι τα δημητριακά, τα ζυμαρικά,

Μεσογειακή διατροφή

το ρύζι και το ψωμί. Η Μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, ζυμαρικά, ψωμί ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ρύζι και φτωχή σε λίπη. Περιέχει επίσης μικρές ποσότητες κρέατος, πουλερικών, ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων. Όλα τα προαναφερόμενα σε συνδυασμό με τη χρήση ελαιολάδου έχουν οδηγήσει τη μεσογειακή διατροφή να θεωρείται ως από τους πλέον υγιεινούς τρόπους διατροφής στον κόσμο. Το ρύζι και τα ζυμαρικά είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες οι οποίοι δεν είναι παχυντικοί όταν χρησιμοποιούνται σωστά. Π.χ. μισό φλιτζάνι μαγειρεμένων ζυμαρικών (σπαγκέτι) περιέχει μόνο 99 θερμίδες. Όμως σε αντίθεση με το ζάχαρο και τους άλλους απλούς υδατάνθρακες, η ενέργεια που προσφέρουν τα ζυμαρικά απελευθερώνεται αργά αλλά σταθερά. Για το λόγο αυτό οι αθλητές υψηλού επιπέδου, βασίζουν τη διατροφή τους στα ζυμαρικά. Έτσι αποθηκεύουν ενέργεια στους μυς τους για να την απελευθερώνουν αποτελεσματικά όταν τη χρειάζονται. Κατά την διάρκεια μακρών, δύσκολων προπονήσεων ή αγώνων σε αθλήματα όπως το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, η ποδηλασία, το τένις και άλλα, τα ζυμαρικά επιτρέπουν τη διάθεση της απαραίτητης ενέργειας που χρειάζονται οι αθλητές για τις επίπονες προσπάθειές τους. Όμως «παν μέτρον άριστον», καθώς η υπερκατανάλωση οδηγεί σε αντίθετα αποτελέσματα. Επίσης δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι είναι αυτά που προστίθενται στα φαγητά μας (σάλτσες, κρέμες, βούτυρο, λάδια, αυγά) είναι οι πιο ύπουλες θερμίδες που προστίθενται στο γεύμα. Και πάνω απ' όλα η επιλογή των υλικών είναι το κλειδί για υγεία και ισορροπημένη διατροφή.¹¹

1.1.2. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Μην ξεπερνάτε το επιθυμητό βάρος για το ύψος σας.

Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, χωρίς άγχος και με τη συντροφιά προσφιλών προσώπων.

Προτιμάτε φρούτα ή ξηρούς καρπούς και όχι γλυκίσματα στα ενδιάμεσα μικρογεύματα.

Προτιμάτε ψωμί ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

Προτιμάτε το νερό και όχι τα αναψυκτικά.

Τα υγιή άτομα (πλην των εγκύων) δεν χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.λ.π.), όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.

Τα υποθερμιδικά (light) τρόφιμα δεν αποτελούν υποκατάστατο της φυσικής άσκησης για τον έλεγχο της παχυσαρκίας. Επιπλέον, η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο, αλλά η υιοθέτησή της σε καθημερινή βάση, μπορεί να γίνει προοδευτικά.

Πίνακας 1.0¹²

| Ενέργεια (χιλιοθερμίδες ανά ημέρα) | Χιλιοθερμίδες μονοκόρεστων Λιπαρών οξέων ανά ημέρα Ποσοστό 10-15% ολικής ενέργειας | Συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση ελαιολάδου |
|------------------------------------|---|--|
| 1200 kcals | 120-180 kcals | 1-2 κουτ. σούπας |
| 1500.kcals | 150-225 kcals | 2-3 κουτ. σούπας |
| 1700 kcals | 170-255.kcals | 2-3 κουτ. σούπας |
| 2000.kcals | 200-300 kcals | 3-4 κουτ. σούπας |
| 2500 kcals | 250-375.kcals | 4-5 κουτ. σούπας |
| | | |

1.2. ΚΥΡΙΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΡΟΦΩΝ

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Το ασβέστιο είναι η ανόργανη ουσία που περιέχεται στο σώμα στη μεγαλύτερη ποσότητα από όλες τις ανόργανες. Αποτελεί το 1,5 % του βάρους του σώματος. Το ασβέστιο έχει μεγάλη σημασία για τον οργανισμό, γιατί ενώνεται με το φώσφορο, σε αναλογία δύο μέρη περίπου ασβεστίου και ένα μέρος φωσφόρου και σχηματίζει το φωσφορικό ασβέστιο που έχει για μοναδικό του σκοπό την στερέωση και τη συντήρηση των οστών.

Το ασβέστιο επίσης:

- 1.- Αποτελεί συστατικό της προθρομβίνης του αίματος, που είναι απαραίτητη, για την παύση των αιμορραγιών.
- 2.- Ρυθμίζει τη λειτουργία της καρδιάς, ιδίως των ηλικιωμένων, γιατί με την πάροδο του χρόνου επέρχεται βραδυπαλμία.
- 3.- Είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού και του μυϊκού συστήματος και για πολλές εσωτερικές λειτουργίες, όπως την απορρόφηση των προϊόντων της πέψεως.

Η έλλειψη του ασβεστίου και του φωσφόρου, κατά την ενδομήτρια ζωή και τη βρεφική και παιδική ηλικία, προξενεί καθυστέρηση της αναπτύξεως και, αν είναι μεγάλη, μείωση της αναπτύξεως ή και ραχιτισμό. Ενώ, κατά την εφηβική ηλικία, προκαλεί οστεομαλακία. Οστεομαλακία παρατηρείται επίσης, και στις γυναίκες κατά το χρόνο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, όταν δεν τρέφονται καλά. Στην περίπτωση αυτή, ο οργανισμός τους παίρνει ασβέστιο από τα οστά τους και το δίνει στο έμβρυο ή στο βρέφος. Έτσι, προκαλείται οστεομαλακία, εξαιτίας της απασβεστώσεως των οστών.

Μεσογειακή διατροφή

Πηγές ασβεστίου. Η καλύτερη πηγή του ασβεστίου είναι το γάλα και τα προϊόντα του (εκτός από το βούτυρο) και ιδιαίτερα το τυρί. Άλλα τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο είναι τα όσπρια, οι δημητριακοί και οι ξυλώδεις καρποί, τα αυγά, η ψιλή μαρίδα κ.ά. Την απορρόφηση του

ασβεστίου των τροφών υποβοηθεί, σε μεγάλο βαθμό, η βιταμίνη D. Πολλές φορές ο ραχιτισμός, ιδίως στις βόρειες χώρες, οφείλεται στην έλλειψη της D.¹³

Πίνακας 1.2.1.¹⁴

| ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ | |
|--|------------------------------------|
| Αβοκάντο | Λαχανάκια Βρυξελλών |
| Άγαρ | Λάχανο |
| Αγριοράδικο (φύλλα) | Μαύρη μελάσα (blackstrap molasses) |
| Αμύγδαλα | Μοσχαρίσιο πόδι ή ζωμός |
| Βρόμη | Μπρόκολα |
| Βούτυρο, ωμό | Νεροκάρδαμο |
| *Γάλα: κατσικίσιο και αγελαδινό, άβραστο γάλα σόγιας | Παντζαρόφυλλα |
| Γουλί (Kohirabi) | Πίτουρο |
| Δαμάσκηνα | Ρύζι, καστανό |
| Δαυκί (παστινάκη – μοιάζει με άγριο καρότο | * Σαλατικά πράσινα |

| | |
|---|--------------------------------------|
| Ζελατίνη | Σίκαλη |
| * καραγηνό (είδος φυτού από το οποίο βγαίνει η ζελατίνη για ζελέδες – Irish moss) | Σιτάρι (αναποφλοιώτο) |
| Καλαμποκάλευρο, κίτρινο | * Σουσάμι |
| Καρότο | Σπόροι Κία (Chia Seeds) |
| Καρύδια | Σύκα |
| Καρύδια | * Τυρί: σκληρό (cottage cheese) ωμό. |

ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Ο φωσφόρος είναι η δεύτερη ανόργανη ουσία, μετά το ασβέστιο, που βρίσκεται στο σώμα σε μεγάλη ποσότητα (0,7% του βάρους του σώματος) και έχει, όπως και το ασβέστιο, μεγάλη σημασία για τον οργανισμό του ανθρώπου, γιατί:

- 1.- Ενώνεται με το ασβέστιο και σχηματίζει το φωσφορικό ασβέστιο, που αποτελεί το κύριο οικοδομικό υλικό του σκελετού.
- 2.- Είναι συστατικό των κυττάρων και των ενζύμων.
- 3.- Είναι απαραίτητο, για την καλή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος.
- 4.- Παίρνει μέρος στο μεταβολισμό των λευκωμάτων, των λιπών και των υδατανθράκων και στη σύσταση των ενζύμων.

Ο φωσφόρος καταναλώνεται περισσότερο κατά την υπερκόπωση, ιδίως την πνευματική, γι' αυτό οι εργαζόμενοι πνευματικά έχουν ανάγκη από μεγαλύτερη ποσότητα φωσφόρου. Ανάγκη από μεγαλύτερη

Μεσογειακή διατροφή

ποσότητα φωσφόρου έχουν και οι έφηβοι, γιατί κατά την εφηβική ηλικία αναπτύσσονται γρήγορα τα οστά και οι μύες.

Πηγές φωσφόρου: Τρόφιμα πλούσια σε φωσφόρο είναι το γάλα και τα προϊόντα του, εκτός από το βούτυρο, τα ψάρια, τα οστρακόδερμα, ο κρόκος, το ψαχνό κρέας, ιδίως το βοδινό, τα εντόσθια, κυρίως το συκώτι, το μυαλό, το πιτουρένιο ψωμί, τα όσπρια και οι ξυλώδεις καρποί, ιδιαίτερα τα αμύγδαλα.

Την απορρόφηση του φωσφόρου των τροφών από τον οργανισμό υποβοηθά η βιταμίνη D.¹³

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

Η βιταμίνη Α είναι αρκετά σταθερή στη θερμοκρασία του μαγειρέματος και στα αλκάλια (σόδα). Καταστρέφεται, όμως, στην υψηλή και την παρατεταμένη θέρμανση και επηρεάζεται από το οξυγόνο.

Η Α λαμβάνεται ως βιταμίνη από τα ζωικά τρόφιμα και ως προβιταμίνη (καροτίνη) από τα φυτικά. Η καροτίνη μετατρέπεται σε βιταμίνη στο συκώτι. Για να σχηματιστεί μια μονάδα βιταμίνης Α χρειάζονται δύο-τρεις μονάδες καροτίνης.

Η βιταμίνη Α έχει μεγάλη σημασία για τον οργανισμό, γιατί:

- 1.- Διατηρεί σε καλή κατάσταση το δέρμα και τους βλεννογόνους και έτσι, παρεμποδίζει την είσοδο των μικροβίων στον οργανισμό, γι' αυτό λέγεται και αντιλοιμογόνος.
- 2.- Συντελεί στην απορρόφηση του ασβεστίου και τη διάπλαση των οστών και των δοντιών και στην κανονική λειτουργία του συκωτιού.
- 3.- Αποτρέπει τη λιθίαση των νεφρών και της χολής και εξουδετερώνει τη δράση της θυροξίνης, όταν παράγεται σε μεγαλύτερη ποσότητα από την κανονική.

Κυρίως όμως η Α είναι η βιταμίνη της υγείας των ματιών και της καλής οράσεως και η βιταμίνη της αναπτύξεως και της ζωτικότητας του

Μεσογειακή διατροφή

οργανισμού. Η μεγάλη έλλειψη της βιταμίνης Α προκαλεί μείωση της αναπτύξεως και νυκταλωπία, δηλαδή αδυναμία των ματιών να βλέπον ικανοποιητικά σε αμυδρό φως. Ακόμη, η μεγάλη έλλειψής ξεραίνει το δέρμα και τους βλεννογόνους, και δημιουργεί ρωγμές από τις οποίες εισχωρούν μικρόβια στον οργανισμό. Ενώ η πολύ μεγάλη και μακροχρόνια έλλειψή της προκαλεί ξηροφθαλμία, κερατομαλακία και τύφλωση.

Πηγές της Α: Η βιταμίνη Α βρίσκεται κυρίως στο γάλα και τα προϊόντα του, ιδίως στο βούτυρο, στα αυγά, στα παχιά κρέατα και ιδιαίτερα στα παχιά ψάρια και στο συκώτι. Η καλύτερη, όμως πηγή της είναι το μουρουνέλαιο.

Φυτικά τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη Α, σε αρκετά μεγάλη ποσότητα είναι το λάδι και οι ξυλώδεις καρποί.¹³

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Η βιταμίνη D δεν επηρεάζεται από το οξυγόνο και τα αλκάλια και δεν καταστρέφεται στη θερμοκρασία του μαγειρέματος. Εισάγεται στον οργανισμό σα βιταμίνη με τις λιπαρές τροφές, αλλά και σχηματίζεται στο δέρμα από τη χοληστερίνη, όταν το σώμα βρίσκεται κάτω από την άμεση επίδραση των υπεριωδών ακτίνων. Η D έχει πολύ μεγάλη σημασία για την κανονική ανάπτυξη και στερέωση του σκελετού, γιατί υποβοηθά την απορρόφηση και τη χρησιμοποίηση του ασβεστίου και του φωσφόρου από τον οργανισμό. Όταν δεν υπάρχει βιταμίνη D, ο οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να συγκρατήσει και να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο και το φωσφόρο των τροφών, ακόμη και στην περίπτωση που έχει την απόλυτη ανάγκη τους. Επίσης, είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου και τη ρύθμιση της ποσότητας του ασβεστίου, που κυκλοφορεί στο αίμα. Η έλλειψη της D,

Μεσογειακή διατροφή

κατά την ενδομήτρια ζωή και τη βρεφική και παιδική ηλικία, φέρνει καθυστέρηση στην ανάπτυξη, κακή οδοντοφυΐα και ραχίτιδα, όταν είναι μεγάλη. Ενώ σε μεγαλύτερη ηλικία, ιδίως κατά την εφηβική, φέρνει οστεομαλακία.

Πηγές της D: Τρόφιμα που περιέχουν D είναι το γάλα και τα προϊόντα του, ιδίως το βούτυρο, τα αυγά, τα παχιά κρέατα και, κυρίως τα παχιά ψάρια (ρέγγα, σαρδέλα, τόνος, σολομός κ.ά.). Η πλουσιότερη όμως πηγή της είναι το μουρουνέλαιο.

Η περιεκτικότητα των τροφίμων με βιταμίνη D εξαρτιέται από τον τρόπο ζωής του ζώου και την εποχή του χρόνου. Το γάλα π.χ. είναι πιο πλούσιο όταν τα ζώα ζουν στο ύπαιθρο, ή σε ηλιόλουστο περιβάλλον. Επίσης τα αυγά της κότας περιέχουν τριπλάσια ποσότητα το καλοκαίρι από ό,τι το χειμώνα, εφ' όσον ζει στην εξοχή. Ενώ τα αυγά της κότας που ζει σε ανήλιο πτηνοτροφείο, τη στερούνται σχεδόν τελείως. Τα ψάρια είναι πλουσιότερα σε D το καλοκαίρι.

Όταν η D παίρνεται σε μεγάλη ποσότητα ως φαρμακευτικό παρασκεύασμα (χάπια), βλάπτει σοβαρά τον οργανισμό και είναι δυνατόν να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο. Γι' αυτό, η φαρμακευτική χρήση της πρέπει να γίνεται με σύσταση και παρακολούθηση του γιατρού.

Ο καλύτερος τρόπος ενισχύσεως του οργανισμού με βιταμίνη D είναι μια κουταλιά της σούπας μουρουνέλαιο το πρωί, κατά τους χειμερινούς μήνες και η πρωινή και απογευματινή ηλιοθεραπεία (με την ανατολή και τη δύση του ηλίου)¹³.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ, ΠΟΙΑ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ, ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΥΤΩΝ

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ :

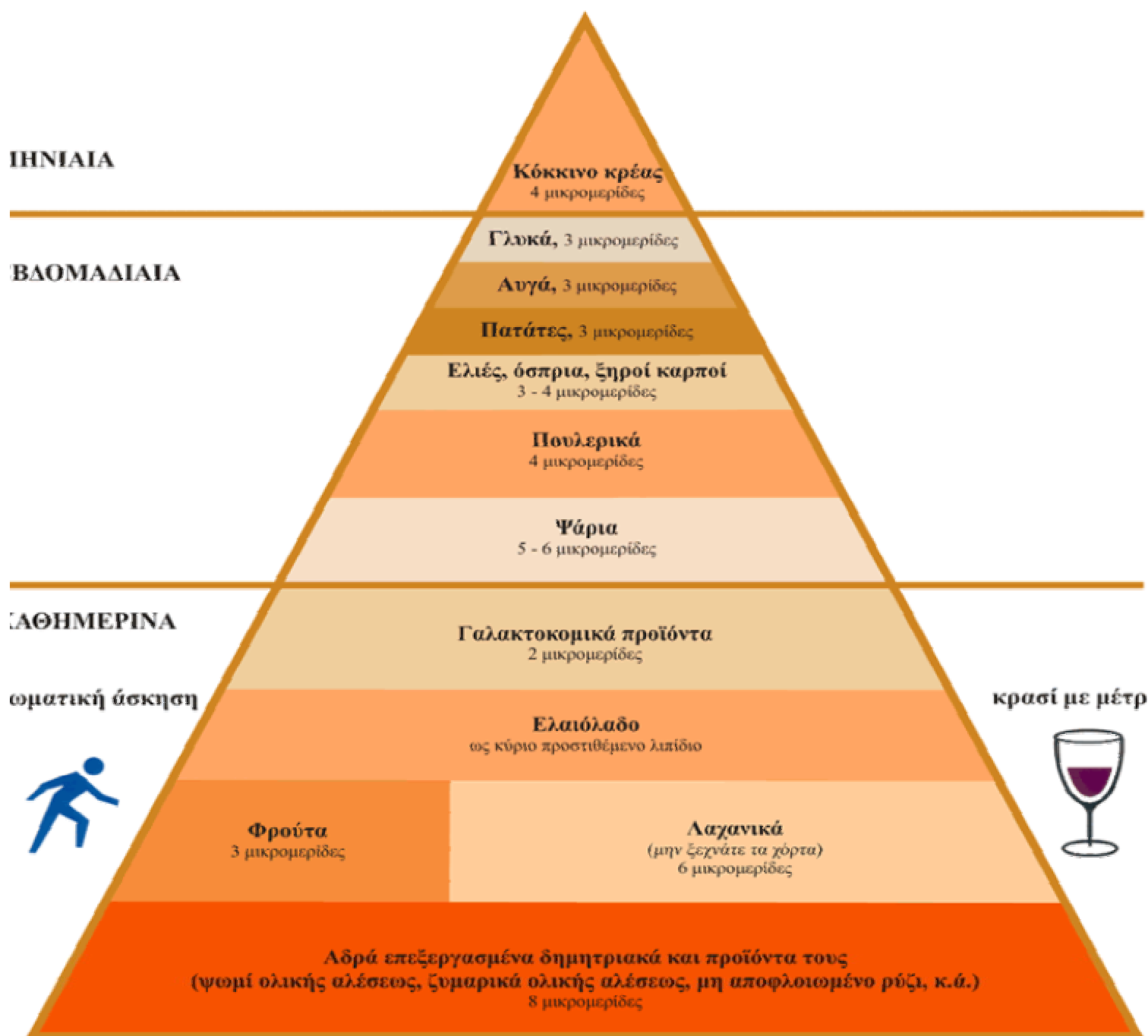
Ø ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ

Ø ΠΟΙΑ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ

Ø ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ¹⁵

(ΕΙΚΟΝΑ 2.0)



ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΕΞΗΓΗΣΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ – ΑΠΛΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται το ψωμί και τα δημητριακά, το ρύζι και τα ζυμαρικά. Είναι τροφές που προέρχονται από σιτηρά και που πρέπει να καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες απ' ό,τι οι τροφές που αναγράφονται στα πιο πάνω στρώματα της πυραμίδας (περίπου 6-11 μερίδες καθημερινώς).

Στο πρώτο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκονται τροφές φυτικής προέλευσης, όσπρια, φρούτα και λαχανικά. Όλες αυτές οι τροφές περιέχουν βιταμίνες, άλατα και φυτικές ίνες και γι' αυτό το λόγο πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες.

Στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκεται το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο στην καθημερινή μας διατροφή και η θρεπτική του αξία είναι ασύγκριτη καθώς βοηθάει στην αποφυγή μιας καρδιακής προσβολής.

Στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας, υπάρχουν δύο ομάδες τροφών-τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι) και η ομάδα του κρέατος (κρέας, κοτόπουλο, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί). Όλες αυτές οι τροφές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη διατροφή καθώς περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο και σίδηρο.

Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας, βρίσκονται τα ζωϊκά λίπη και τα γλυκά. Τέτοιες τροφές είναι πλούσιες σε θερμίδες, όχι όμως και σε θρεπτική αξία και γι' αυτό το λόγο η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.¹⁶

Η ελληνική εκδοχή της μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει 9 χαρακτηριστικά: υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, οσπρίων, δημητριακών, φρούτων και λαχανικών, μέτρια με υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση κρασιού, γαλακτοκομικών, κυρίως τυριού

Μεσογειακή διατροφή

και γιαουρτιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος και παραγώγων του. Το κρασί καταναλώνεται σε μέτρια ποσότητα και σχεδόν πάντα κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Η διαίτα αυτή είναι χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά (λιγότερο από περίπου 9% της ολικής ενέργειας), με την ολική πρόσληψη λίπους να κυμαίνεται από λιγότερο από 30% έως περισσότερο από 40% των συνολικά προσλαμβανόμενων θερμίδων. Σήμερα, υπάρχουν ολοένα και περισσότερα επιστημονικά δεδομένα για την προστατευτική δράση που έχει μια διαίτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά και περιλαμβάνει ψάρια, καρύδια και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου.

Η μεσογειακή διαίτα είναι χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα (ζωικό λίπος), υψηλή σε μονοακόρεστα, κυρίως λόγω της υψηλής κατανάλωσης ελαιολάδου, υψηλή σε σύνθετους υδατάνθρακες από όσπρια και υψηλή σε φυτικές ίνες, κυρίως από λαχανικά και φρούτα. Η υψηλή επίσης περιεκτικότητα λαχανικών, φρέσκων φρούτων, δημητριακών και ελαιολάδου, εξασφαλίζει υψηλή πρόσληψη από β-καροτένιο, βιταμίνη Ο και Ε, πολυφαινόλες και διάφορα μέταλλα. Αυτά τα σημαντικά στοιχεία θεωρείται ότι ευθύνονται για την ευεργετική δράση της διαίτας αυτής στην υγεία, και ειδικά στα καρδιαγγειακά νοσήματα, μέσω της βελτίωσης του επιπέδου λιπιδίων, της μείωσης του κινδύνου από θρομβώσεις, της βελτίωσης της λειτουργίας των αγγείων, της καλύτερης ρύθμισης τους σακχάρου και της πρόληψης καρδιακών αρρυθμιών, ενώ δεν φαίνεται να επιβαρύνει το σωματικό βάρος.¹⁷

Μεσογειακή διατροφή

(ΕΙΚΟΝΑ 2.1)



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΤΡΟΠΟΥ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ψωμί άφθονο, ζυμαρικά και άλλες αμυλώδεις τροφές όπως ρύζι και πατάτες.

Είναι τρόφιμα που εξασφαλίζουν στον οργανισμό βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, φυτικές ίνες και ενέργεια.

Λαχανικά, φρέσκα φρούτα και όσπρια σε μεγάλη ποικιλία.

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες, καθώς και αντι-οξειδωτικές ουσίες.

Ψάρια, πουλερικά και άπαχο κρέας.

Περιέχουν πρωτεΐνες βιταμίνες και μέταλλα.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά (γάλα, γιαούρτι και τυρί).

Είναι προϊόντα πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνες.

Το ελαιόλαδο που αποτελεί την κύρια πηγή λίπους.

Το ελαιόλαδο περιέχει μονο-ακόρεστα κυρίως λιπαρά οξέα, ουσίες δηλαδή που σχετίζονται με τη μείωση της LDL «κακής» χοληστερόλης και τη διατήρηση της HDL («καλής») χοληστερόλης του αίματος σε υγιεινά επίπεδα, αλλά και αντι-οξειδωτικές ουσίες.¹⁹

Αναλύοντας την πυραμίδα τροφίμων

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής χωρίζεται σε τέσσερα πατώματα. Στην κορυφή της πυραμίδας, βλέπουμε λιπαρά, έλαια και γλυκά. Εδώ, δηλαδή, υπάγονται τρόφιμα όπως: ντρέσσινγκ σαλάτας, λάδι βούτυρο, ζάχαρη, επιδόρπια και αναψυκτικά. Είναι τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και χωρίς πολλά θρεπτικά συστατικά. Γι' αυτό το

Μεσογειακή διατροφή

λόγο τα τρόφιμα αυτά (με μόνη εξαίρεση το λάδι) θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια.

Στο αμέσως επόμενο πάτωμα, υπάρχουν 2 ομάδες τροφίμων που προέρχονται κυρίως από το ζωικό βασίλειο: γάλα, γιαούρτι, τυρί και κρέας, πουλερικά, ψάρια και αυγά. Είναι τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη, ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο. Αμέσως μετά συναντάμε 2 ομάδες τροφίμων που προέρχονται από το φυτικό βασίλειο. Εδώ, βλέπουμε τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες, ίνες και μέταλλα.^{52,53}

Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα δημητριακά, το ρύζι, τα ζυμαρικά, το ψωμί και λοιπά παράγωγα σπόρων. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες συμπλέγματος Β αλλά και σε ίνες.

Σαν αποδεκτά όρια κατανάλωσης θεωρούνται τα εξής:

Λιπαρά – έλαια 3-8 ισοδύναμα

Γάλα – γιαούρτι-τυροκομικά 2-3 ισοδύναμα

Κρέας – πουλερικά – ψάρια – αυγά 6-8 ισοδύναμα

Λαχανικά 3-5 ισοδύναμα

Φρούτα 2-4 ισοδύναμα

Ψωμί – δημητριακά – ρύζι – ζυμαρικά 4-8 ισοδύναμα.

Η ακριβής ποσότητα και ο ρυθμός κατανάλωσης τροφίμων της κάθε ομάδας, εξαρτάται από το βάρος, το ύψος, το φύλο και την ηλικία του κάθε ατόμου. Για να επιτευχθεί σωστή φυσική κατάσταση, πράγματι, εκτός από την σωστή και υγιεινότερη διατροφή, σημαντικό ρόλο παίζει και η φυσική δραστηριότητα του κάθε ατόμου (άσκηση, κίνηση)/

Αν ρίξουμε όμως μια ματιά στην διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, θα διαπιστώσουμε ότι έχει υιοθετήσει τον δυτικό τύπο διατροφής. Σήμερα με τους γρήγορους ρυθμούς και με την είσοδο των γυναικών στο χώρο εργασίας, όλα έχουν ανατραπεί με αποτέλεσμα να αφιερώνεται λίγος χρόνος στην προετοιμασία των γευμάτων και να

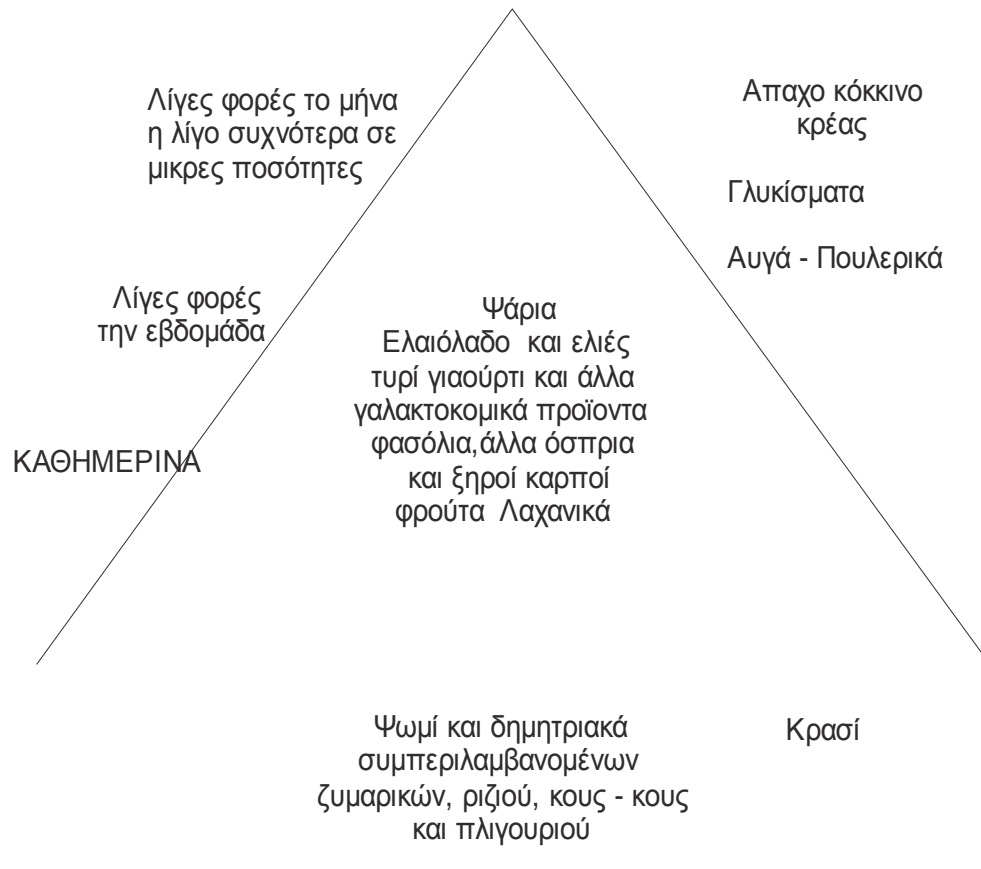
Μεσογειακή διατροφή

αναζητούνται οι εύκολες λύσεις (έτοιμο φαγητό, φαγητό τύπου fast-food). Έτσι παρατηρείται σήμερα ότι την θέση των ακατέργαστων δημητριακών έχει πάρει το άσπρο ψωμί και τα κατεργασμένα ζυμαρικά. Την θέση του ελαιόλαδου έχουν πάρει λίγο πολύ άλλα έλαια καθώς και το βούτυρο ή οι μαργαρίνες. Τα κρέατα και τα τυριά δεν είναι πια τόσο αγνά και χρησιμοποιούνται πολύ περισσότερο τα κόκκινα κρέατα. Καταναλώνονται κυρίως βιομηχανοποιημένα προϊόντα με βάση το τυρί και το κρέας (π.χ. προτηγανισμένα μπιφτέκια) πλούσια σε λιπαρά. Αν μιλήσουμε για αλκοόλ διαπιστώνεται μια κατάχρηση σε οινοπνευματώδη και ανθρακούχα ποτά.^{52,53}

Τα σφάλματα της σύγχρονης διατροφής δεν αμφισβητούνται πλέον, από κανέναν. Η υπερκατανάλωση λιπαρών, ζάχαρης, κρέατος και βιομηχανοποιημένων τροφίμων καθώς και το πλήθος των καρκινογόνων συστατικών που περιέχουν αποτελούν τον βασικότερο παράγοντα που στερεί τον σύγχρονο Έλληνα από χρόνια και ποιότητα ζωής. Αυτή η εσφαλμένη σύγχρονη διατροφή μας φέρνει αντιμέτωπους με ένα παιδί που εξελίσσεται στον αυριανό παχύσαρκο ενήλικα. Έναν ενήλικα ίσως διαβητικό, καρδιοπαθή, καρκινοπαθή και λοιπές σοβαρές ασθένειες, που θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί. Οφείλουμε λοιπόν, για τους εαυτούς μας και κυρίως για τα παιδιά μας που είναι το μέλλον του τόπου μας, να προσέχουμε τα προϊόντα που καταναλώνουμε. Μόνο με την υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής, μπορούμε να επιτύχουμε τόσο την κάλυψη των αναγκών του σύγχρονου ανθρώπου όσο και την εξασφάλιση της μακροβιότητας και της άριστης ποιότητας ζωής.

Μεσογειακή διατροφή

(ΕΙΚΟΝΑ 2.2)



ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ

ΤΟ ΛΑΔΙ

Το λάδι αποτελεί το βαρύ πυροβολικό της «μεσογειακής δίαιτας» (στη σχετική συζήτηση εμπλέκονται όροι όπως υδροξυφαινόλες και τοκοφερόλες ή κάπως έτσι που αδυνατώ να παρακολουθήσω). Πρώτα – πρώτα όταν λέμε λάδι εννοούμε «ελαιόλαδο» - ταύτιση που δεν οφείλει τίποτα απολύτως στην ετυμολογία – και για να πω την αλήθεια η διευκρίνιση «ελαιόλαδο», ή έστω «λάδι ελιάς», προσωπικά με ξενίζει, θεωρώντας την περιττή (σ' αυτό θα επανέλθω στο κεφάλαιο για Το όνομα της τροφής). Αλλά σχετικά με το λάδι, διαπιστώνω ότι έχει συμβεί κάτι που μου φαίνεται ανησυχητικό. Γύρω στο 1970, αν θυμάμαι καλά, κυκλοφόρησαν στην αγορά μια σειρά από λάδια – εννοώ λάδια από διαφορετικά φυτά. Η επιτυχία τους στηρίχτηκε πέρα από την διαφορά στην τιμή στο γεγονός ότι αυτά τα άλλα λάδια δήλωναν πιο υγιεινά από το «βαρύ», κανονικό λάδι, το ελαιόλαδο δηλαδή. Κι αυτό δεν έχει να κάνει μόνο με το λόγο της διαφήμισης, ή με τον πολύ συγγενικό δημοσιογραφικό λόγο. Θυμάμαι πολύ καλά ότι τα εγχειρίδια της Χημείας Τροφίμων που μοιράζονταν λίγο αργότερα στα πανεπιστήμια, τόνιζαν πόσο επικίνδυνο για την υγεία μπορεί να αποδειχτεί το ελαιόλαδο. Στη συνέχεια, οι μεσογειακοί επιστήμονες πέρασαν στην αντεπίθεση, με αποτέλεσμα τη σημερινή και εντελώς αντεστραμμένη εικόνα. Ας ελπίσουμε ότι τα κίνητρα όλων αυτών των ειδικών, που δήλωσαν πρώτα άσπρο και μετά μαύρο, ήταν και στις δύο περιπτώσεις αγνά και καθαρώς επιστημονικά. Ανεξάρτητα τώρα από

Μεσογειακή διατροφή

όλη αυτή την τεθλασμένη διαδρομή, στο τέρμα της, ακούω ανθρώπους να δηλώνουν την σε επίπεδο αρχών, πίστη τους στο λάδι, ενώ ταυτόχρονα ειρωνεύονται τη μαγειρική των μανάδων τους ή των γιαγιάδων τους «που έπνιγαν το φαγητό στο λάδι». Ίσως να πρόκειται για μια επιστροφή της αρχής «παν μέτρον άριστον».

Η συμβουλή είναι να προστίθενται προς το τέλος μαγειρέματος και η θερμοκρασία να είναι πάντα χαμηλή. Μετά τους 180° C διασπάται και όχι μόνο χάνει όλες του τις ιδιότητες αλλά και μετατρέπεται σε αρωματικούς πολυκλινικούς υδρογονάνθρακες, ουσίες ιδιαίτερα επικίνδυνες για τον οργανισμό. Η μεσογειακή διατροφή επίσης περιλαμβάνει πολλά λαχανικά, όσπρια και φρούτα. Όλες τις εποχές μπορούμε να έχουμε στο τραπέζι μας ωμές ή βραστές σαλάτες, πηγές μεταλλικών αλάτων, βιταμινών καθώς και φλαβονών, ουσίες εντελώς απαραίτητες για την καθημερινή ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.²³

Το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό προστιθέμενο λιπίδιο στη Μεσογειακή Διατροφή, δίνοντας 9 χιλιοθερμίδες ανά κουταλιά σούπας=10 ml, δίνει 90 kcal). Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων πρέπει να αποτελεί ποσοστό 10% της ολικής ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας. Αυτό βέβαια πρέπει να αποτελεί μέρος της ολικής ημερήσιας πρόσληψης λίπους, που δεν πρέπει να ξεπερνά το 30%. Πιο συγκεκριμένα: 27.

Μεσογειακή διατροφή

| Ενέργεια (χιλιοθερμίδες ανά ημέρα) | Χιλιοθερμίδες μονοακόρεστων Λιπαρών οξέων ανά ημέρα ποσοστό 10-15% ολικής ενέργειας | Συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση ελαιολάδου |
|------------------------------------|---|--|
| 1200 kcals | 120-180 kcals | 1-2 κουτ. σούπας |
| 1500 kcals | 150-225 kcals | 2-3 κουτ. σούπας |
| 1700 kcals | 170-255 kcals | 2-3 κουτ. σούπας |
| 2000 kcals | 200-300 kcals | 3-4 κουτ. σούπας |
| 2500 kcals | 250-375 kcals | 4-5 κουτ. σούπας |

ΤΟ ΨΩΜΙ

Η λέξη δηλώνει συνεκδοχικά την τροφή αλλά και το μέσο όρο επιβίωσης – είναι η κατεξοχήν τροφή αλλά και αυτό που κρατά τον άνθρωπο στη ζωή όπως ο αέρας, ή και η ίδια η ζωή. Είναι αλήθεια ότι αυτή η λατρεία του ψωμιού, για να το πούμε έτσι, επεκτείνεται και πέρα από το μεσογειακό κόσμο. Εδώ, μ' ενδιαφέρει μόνο ότι, στα μέρη μας, το ψωμί παρέμεινε βασικό τόσο σαν είδος διατροφής, όσο και στην ουσία που αντιμετωπίζεται με σεβασμό, για το μεγαλύτερο μέρος του 20^{ου} αιώνα. Ένας Αυστραλός που ήρθε στην Ελλάδα μέσα στη δεκαετία του '30 δήλωνε έκπληκτος από τις «απίστευτες ποσότητες ψωμιού» που κατανάλωναν οι ντόπιοι. Στα μέσα του αιώνα (σε στιγμές που ο πληθωρισμός έκανε άβολο το χρήμα), το μεροκάματο του εργάτη γης ήταν ένα μεγάλο καρβέλι κι ένα πακέτο τσιγάρα. Στην πόλη πάλι, το ψωμί δεν το πετούσαν εύκολα: έπρεπε να μουχλιάσει τελείως κι ακόμα και τότε η απόρριψή του γίνονταν με σεβασμό (μερικές γυναίκες το σταύρωναν κιάλας). Και υπήρχε ολόκληρο συνταγολόγιο για την αξιοποίηση του μπαγιάτικου, ξεραμένου ψωμιού.

Μεσογειακή διατροφή

Εντελώς φυσικά, στη συνέχεια, ο εκμοντερνισμός είδε την υπερκατανάλωση ψωμιού (αλλά και στην υπερβολική νοηματοδότησή του) ένα από τα πιο σίγουρα σημάδια της καθυστέρησης. Στην ψωμοφαγία επίσης, τον καιρό εκείνο, αποδόθηκε ένα τοπικό πρόβλημα παχυσαρκίας (η ειρωνία είναι ότι σήμερα η παχυσαρκία αποδίδεται σε άλλου είδους τρόφιμα, αυτά ακριβώς που διάδωσε ο εκμοντερνισμός). Πάντως, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, η μοντέρνα διατροφή κατόρθωσε να περιορίσει σημαντικά την κατανάλωση του ψωμιού. Μετά απ' αυτή την, όχι σύντομη, περίοδο καταστολής, το ψωμί μπόρεσε να επανέλθει στη βιτρίνα σαν μια ακόμα «ξεχασμένη» (υποτίθεται) και παραδοσιακή τροφή, αλλά με νέα συσκευασία ή μάλλον σ' ένα εντελώς νέο περιβάλλον – από την πλούσια αρτολογική βιβλιογραφία ως τους «αναπαλαιωμένους» μεταμοντέρνους φούρνους με τις εξεζητημένες ονομασίες. Όσο για το σεβασμό απέναντι στο υλικό και χειροπιαστό ψωμί, αυτός μοιάζει να έχει εκλείψει σήμερα, όπως και κάθε υπαινιγμός για την ιερή σημασία του – επιβιώματά του βρίσκονται μόνο, ή κυρίως στη γλώσσα²².

ΤΟ ΚΡΕΑΣ

Ανεξάρτητα από τη συζήτηση για τις σύγχρονες διατροφικές τάσεις ή στο πλαίσιο της, λέγεται συχνά ότι οι άνθρωποι παλιά, έτρωγαν κρέας μόνο Χριστούγεννα και Πάσχα – πάει να πει μόνο σε εξαιρετικές περιστάσεις. Η ακρίβεια τούτου του ισχυρισμού εξαρτάται, μεταξύ άλλων, από το τι ακριβώς θα ορίσουμε σαν «κρέας». Είναι αλήθεια, π.χ. ότι δεν συνήθιζαν να τρώνε μπριζόλες δύο ή τρεις φορές τη βδομάδα. Από την άλλη, ήταν συχνά κάποια σαρκικά παραπροϊόντα, αν μπορούμε να ονομάσουμε έτσι κάποιες κατώτερες μορφές κρέατος. Εντελώς παρενθετικά: το υποδεέστερο ορίζονταν μερικές φορές σε σχέση με το ζώο, κι εδώ το γουρούνι βρίσκονταν συνήθως στην κατώτερη βαθμίδα.

Μεσογειακή διατροφή

Δεν θέλω να θίξω εδώ το θέμα του «βλεδυρού χοίρου». Ούτε να επιμείνω στις ιδιαιτερότητες (και στην ευκολία) της εκτροφής του που του χάριζε ελάχιστο γόητρο. Είναι γεγονός ότι, για να φτάσουμε στη σημερινή μαζική κατανάλωση φρέσκου χοιρινού, χρειάστηκε μια εντατική και κεντρικά σχεδιασμένη διαφήμιση παράλληλα με την χειραγώγηση της αγοράς. Παρά την προπαγάνδα, πολλές παραδοσιακές οικογένειες δεν πείθονταν κι εξακολούθησαν για καιρό να αποφεύγουν αυτή τη περιφρονημένη σάρκα που είχε επιπλέον τη φήμη ότι, σ' αυτή τη φρέσκια μορφή, ήταν επικίνδυνη για την υγεία. Γιατί, στις παραδοσιακές συνήθειες, το γουρούνι όφειλε κυρίως να προμηθέψει προϊόντα διατηρημένα για απώτερη χρήση κι έτσι εμπίπτει σε όσα λέγονται παρακάτω. Κυρίως όμως το υποδεέστερο είχε να κάνει με το μέρος του ζώου και ή με την επεξεργασία που έπρεπε να υποστεί για μια όσο το δυνατόν πιο μακρόχρονη συντήρηση. Π.χ αλλαντικά, παστά και καπνιστά είχαν μια συχνότητα και μια σημασία αδιανόητη σήμερα, όπου οι νεώτερες γενιές έχουν μια αόριστη γνώση για το τι σημαίνει η λέξη «λαρδί». Τα ψάρια συναντούσαν και αυτά συχνά μια παρόμοια μεταχείριση. Τέτοιες τροφές προτείνονται μερικές φορές σαν μια ενδιαφέρουσα («εξωτική», «πικάντικη», ή αλλοτινή) παραλλαγή, είναι σαφές όμως ότι δεν έχουν την ευλογία του υγιεινού μοντέλου. Η φράση που έγραψα στην αρχή, σχετικά με τη σπανιότητα του κρέατος, ισχύει κυρίως για το φρέσκο, κόκκινο κρέας. Αν είναι αλήθεια ότι το τελευταίο αποτελούσε αντικείμενο επιθυμίας, συχνά με φόντο μια δίαιτα στέρησης, «χόρτα, πληγούρι, μπομπότα ή μαύρο ψωμί, ελιές, χαρούπια», για πολλούς «σύμβολα ενός τραυματικού παρελθόντος» (Β. Γιακουμάκη) καταλαβαίνουμε κι από μια άλλη σκοπιά την τάση προς την υπερκατανάλωση, όταν δόθηκε η δυνατότητα (ή, όταν την επέβαλαν κάποιες συγκυρίες), αλλά και τους ενδοιασμούς ή τις ενοχές που ακολούθησαν. Πειρασμός, έλξη κι απώθηση, αμαρτία, φόβος για την

Μεσογειακή διατροφή

τιμωρία, όλα αυτά γύρω από το πιάτο με μικρότερη ένταση πάντως απ' όσο γύρω από το κρεβάτι, όπου και κει γίνεται λόγος για «κρέας» και για «σάρκα», σε μια μεταφορά που ακούγεται λιγάκι κανιβαλική. Η αποχή από το κρέας αποτελεί, επίσης, το κεντρικό σημείο της παραδοσιακής νηστείας που, κάτω από την ομπρέλα της «μεσογειακής δίαιτας», γνωρίζει κι αυτή μια άνθιση. Ωστόσο, μέσα από π.χ. την προβολή της μοναστηριακής κουζίνας, δεν προτείνεται μια μεταφυσική ή θρησκευτική εμπειρία αλλά «ένα ισορροπημένο» και υγιεινό διαιτητικό μοντέλο βασισμένο σε κύκλους της φύσης που μπορεί ο καθένας να το ακολουθήσει ανεξαρτήτως θρησκευτικών πεποιθήσεων» Κι αυτό μάλλον αντιστρέφει (για να μην πω διαστρέφει) με δύο τουλάχιστον τρόπους το νόημα της παραδοσιακής νηστείας. Πρώτον, στη θρησκευτική σκέψη, η νηστεία συμβαίνει σε βάρος του σώματος (δηλ. , αν μεταφράσουμε σε σύγχρονη γλώσσα, σε βάρος της υγείας). Ο πιστός που νήστευε έλπιζε, αν τα κίνητρά του ήταν ειλικρινή και η γενικότερη συμπεριφορά του συμβατή με το ιδεώδες του, σ' ένα είδος εξαγνισμού ή κάθαρσης που χάριζε πνευματική ευεξία, οπωσδήποτε δεν αποσκοπούσε στην αποτοξίνωση του σαρκίου του. Ίσως είναι υπερβολικό (όχι όμως πάρα πολύ) να πούμε ότι τιμωρούσε το κορμί του, οπωσδήποτε πάντως ήθελε να το περιορίσει, να το συγκρατήσει, να του δείξει μια συμβολική περιφρόνηση από την οποία αντλούσε πνευματικές χαρές. Εκείνος που νηστεύει, απεναντίας, μ' ένα διαιτολογικό σκεπτικό αποβλέπει στην (πραγματική ή απατηλή, αδιάφορο) βελτίωση της υγείας του, σ' ένα σωματικό κέρδος. Τελεί μια αποπνευματοποιημένη νηστεία, ακολουθεί δηλαδή μια δίαιτα που είναι πραγματικά παραδοσιακή, από τη στιγμή όμως που, από τούτη την παραδοσιακή δίαιτα, αφαιρείται το παραδοσιακό της νόημα, αυτή παύει να είναι όντως παραδοσιακή. Δεύτερον, αυτή η όψιμη αποκάλυψη των προτερημάτων μιας

Μεσογειακή διατροφή

παραδοσιακής δίαιτας θυμίζει (αν όχι αντιγράφει) μια τυπική σχολή σκέψης του ύστερου 19^{ου} αιώνα, ξέρετε, εκείνους που έλεγαν ότι αν κάποιος πολιτισμοί απαγόρευαν π.χ. το χοιρινό, το έκαναν για να αποφύγουν τον εχινόκκοκο. Και πάει λέγοντας, δηλαδή εξηγώντας οποιαδήποτε παραδοσιακή (ή και «πρωτόγονη») πρακτική π.χ. την περιτομή, με βάση κάποιο «προφανή» ωφελιμιστικό στόχο. Η αντίληψη αυτή (που παραβλέπει το γεγονός ότι κάθε τέτοια ωφελιμιστική ερμηνεία των ταμπού ενός συγκεκριμένου πολιτισμού, διαψεύδεται από όλους τους άλλους πολιτισμούς όπου τα ταμπού αυτά δεν ισχύουν) βγαίνει στην επιφάνεια κάθε φορά που διαπιστώνεται μια ευτυχής συγκυρία ανάμεσα στο παραδοσιακό και το επιστημονικό. Έχει ωστόσο ιδιαίτερα οδυνηρές συνέπειες για τούτη δω την περίπτωση, καθώς η τροφή της πίστης βλέπει τη δικαίωσή της να έρχεται από το χειρότερο είδος του θετικισμού.²²

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Δεν μπορείτε να αντισταθείτε στους ξηρούς καρπούς; Απολαμβάνετε τη γεύση από τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα κάσιους και τα φυστίκια; Μη νιώθετε ενοχές, κάνετε πολύ καλά. Οι ξηροί καρποί ως συστατικό της ανθρώπινης διατροφής αποτελεί πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, υδατανθράκων, φυλλικού οξέος, βιταμινών Α και Ε, χαλκού, σεληνίου, αντιοξειδωτικών Ωμέγα 3 και φυσικού λίπους. Η κατανάλωσή τους λοιπόν μπορεί και πρέπει να αποτελέσει κομμάτι ενός υγιεινού και ισορροπημένου διαιτολογίου. Οι σύγχρονες διατροφικές οδηγίες τείνουν να θέσουν στο προσκήνιο την αντίληψη της προφύλαξης από ασθένειες. Πολυάριθμες μελέτες έχουν αποδείξει συνάφεια μεταξύ διαιτητικών συνηθειών και περιστατικά διαφόρων ασθενειών. Έχει αποδειχτεί μάλιστα ότι η ημερήσια πρόσληψη τροφών είναι σημαντικός συντελεστής που επηρεάζει τον κίνδυνο σοβαρών ασθενειών, όπως

Μεσογειακή διατροφή

αρτηριοσκλήρυνση, διαβήτης, υπέρταση, ακόμη και καρκίνο. Επίσης ιδιαίτερα γευστικές απολαύσεις, γευστικοί συνδυασμοί μπορούν να πραγματοποιηθούν και στη μαγειρική. Ο συνδυασμός των ξηρών καρπών με τα αποξηραμένα φρούτα δίνει τέλεια νοστιμιά.

Δεν πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας ότι οι ξηροί καρποί όχι μόνο δεν επιβαρύνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης αλλά αντίθετα λειτουργούν ευεργετικά στη λειτουργία της καρδιάς, όπως αναφέρεται και στη μεσογειακή διατροφή, στην αποφυγή καρδιαγγειακών επιπλοκών και στην εμφάνιση καρκίνου. Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που ακολούθησαν την μεσογειακού τύπου διατροφή, παρουσίασαν πολύ χαμηλότερη επίπτωση καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς και μικρότερες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου σε σύγκριση με άλλα άτομα που ακολούθησαν μια κλασική διατροφή (π.χ. κατανάλωναν μοσχάρι, χοιρινό, βούτυρο, διάφορες κρέμες, μαργαρίνη και ελαιόλαδο). Αυτό αποδόθηκε στο ότι με τη μεσογειακή διατροφή υπήρξε αυξημένη κατανάλωση σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, ολεϊκό οξύ, ωμέγα -3 λιπαρά οξέα και μειωμένη πρόσληψη κακής χοληστερίνης (LDL – χοληστερίνη), κορεσμένων – πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Ως συνέπεια οι ασθενείς με μεσογειακή διατροφή παρουσίασαν χαμηλό κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου, εμφράγματος, διαβήτη, δυσλιπιδαιμίας, ρευματοειδούς αρθρίτιδας και άλλων νοσημάτων.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν τρόφιμα που μειώνουν ουσιαστικά τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Τα καρύδια και τα αμύγδαλα συγκαταλέγονται σε εκείνα τα τρόφιμα που μπορούν να μειώνουν σημαντικά την κακή χοληστερόλη (LDL). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα καρύδια όταν αντιπροσωπεύουν το 20% των θερμίδων διαίτας για μείωση της χοληστερόλης μπορούν να μειώνουν κατά 12% την κακή χοληστερόλη (LDL). Μάλιστα, η μείωση αυτά από τα

Μεσογειακή διατροφή

καρύδια και τα αμύγδαλα επιτυγχάνεται σχετικά γρήγορα, μέσα σε διάστημα 4 εβδομάδων.²⁴

ΣΑΛΑΤΕΣ

Για ευνόητους λόγους οι σαλάτες αποτελούν την πιο υγιεινή επιλογή από όλες. Εξίσου ευνόητο, όμως είναι ότι με λίγη βοήθεια εκ μέρους μας μπορεί να μετατραπούν σε αρκούντως ανθυγιεινά πιάτα. Οι σαλάτες περιέχουν άφθονες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, αναλόγως με τα λαχανικά που βάζει κανείς σε αυτές. Ορισμένες από τις βιταμίνες των λαχανικών, όπως η C και η E, έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, γεγονός που σημαίνει ότι ασκούν προστατευτική δράση από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, αλλά και το γήρας. Τα κακά νέα είναι ότι ο εμπλουτισμός της σαλάτας με ντρέσινγκ μαγιονέζας και άφθονα τυριά, αυξάνει κατακόρυφα τις θερμίδες της και όχι μόνον. Ειδικά η μαγιονέζα περιέχει αυγά και κεκορεσμένα λίπη, που επηρεάζουν τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια του αίματος, και δεν είναι ό,τι το καλύτερο για την υγεία. Τα περισσότερα τυριά, εξάλλου, με εξαίρεση κάποια λευκά όπως το ανθότυρο, περιέχουν αρκετά λίπη και θερμίδες εκτός κι αν προτιμήσει κανείς τις λάιτ εκδόσεις τους σε μικρές ποσότητες.

Συμβουλή: να περιχύνετε τη σαλάτα με αγνά υλικά, όπως το ελαιόλαδο, το λεμόνι και το ξύδι, και να μην βάζετε πρόσθετο αλάτι.²⁵

ΡΥΖΙ

Η παχυσαρκία είναι αναμφίβολα μια πολύπλοκη πάθηση. Όμως οι πλέον ειδικοί για το ζήτημα, συμφωνούν ότι ο κυριότερος παράγοντας που συμβάλλει στη γένεση και ταχεία εξάπλωση της νόσου που παρατηρείται παγκοσμίως, είναι η ανισορροπία στην πρόσληψη και κατανάλωση θερμίδων. Στις χώρες όπου το ρύζι είναι η βάση της διατροφής όπως για παράδειγμα στην Ασία, ο αριθμός των ατόμων που

Μεσογειακή διατροφή

είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι είναι σημαντικά χαμηλότερος από τις χώρες του Δυτικού ημισφαιρίου.

Το ρύζι είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες και δεν περιέχει χοληστερόλη ή άλλα λίπη. Για το λόγο αυτό είναι ιδανικό για μια υγιή διατροφή και για τη διατήρηση κανονικού βάρους σώματος. Σε μισό φλιτζάνι μαγειρεμένου ρυζιού υπάρχουν από 103 έως 108 θερμίδες. Η ίδια ποσότητα θερμίδων υπάρχει σε μια φρυγανιά ή ένα ποτήρι γάλα. Κάθε κόκκος ρυζιού περιέχει 2,5 γραμμάρια υψηλής ποιότητας εύπεπτων πρωτεϊνών. Οι πρωτεΐνες του ρυζιού είναι από τις καλύτερες στην τάξη των δημητριακών. Το γεγονός ότι οι πρωτεΐνες του ρυζιού είναι υψηλής ποιότητας και εύπεπτες, τις καθιστά ιδιαίτερα ελκυστικές για βρέφη, παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη, ασθενείς με χρόνια νοσήματα και ηλικιωμένους που έχουν ανάγκη για υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες.

Οι άνθρωποι που τρώνε ρύζι, έχουν τάση να καταναλώνουν λιγότερο πάχος και λιγότερο ζάχαρο από αυτούς που δεν καταναλώνουν ρύζι. Διαχρονικά αυτό σημαίνει ότι αυτοί που τρώνε ρύζι, προσλαμβάνουν λιγότερες θερμίδες από το ζάχαρο και τα λιπαρά γεγονός που μειώνει τις πιθανότητές τους να αποκτήσουν περιττά κιλά. Όπως όλα τα δημητριακά, το ρύζι είναι πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες αυτής της μορφής συστήνονται ως βάση της υγιεινής διατροφής λόγω του ότι παρέχουν στο σώμα την ενέργεια που χρειάζεται για όλες τις βασικές του λειτουργίες. Οι διαιτολόγοι συστήνουν όπως το 45% έως το 65% των συνολικών θερμίδων που προσλαμβάνουμε καθημερινά, να προέρχεται από τους υδατάνθρακες. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι προτιμότεροι από τους απλούς, διότι απελευθερώνουν γλυκόζη στο αίμα πιο αργά και σταθερά. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες απελευθερώνουν αργά και σταθερά την ενέργεια. Είναι γι' αυτό που οι αθλητές προτιμούν να καταναλώνουν αυτής της μορφής ενέργεια που τους είναι περισσότερο χρήσιμη στις προσπάθειές τους.²⁶

ΟΙ ΔΕΚΑ ΠΙΟ ΠΛΗΡΕΙΣ ΤΡΟΦΕΣ

Αρχικά να πούμε ότι δεν υπάρχουν καλές ή κακές τροφές. Ούτε τροφές που παχαίνουν ή αδυνατίζουν. Υπάρχουν απλώς τροφές που πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες λόγω της χαμηλής περιεκτικότητάς τους σε λιπαρά και πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, σε αντίθεση με άλλες που είναι πιο πλούσιες σε λιπαρά.

Εδώ σας επιλέγω 10 από τις πιο πλήρεις τροφές σε θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες – μέταλλα (ιχθυοστοιχεία).

1. Ασπράδι αυγού – Αλβουμίνη: Το ασπράδι έχει την υψηλότερη απορροφητικότητα πρωτεΐνης, ο δείκτης απορρόφησής του είναι 3,9 με ανώτατη τιμή το 4. Βέβαια και ο κρόκος του αυγού είναι πλούσιος λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας σε θρεπτικά συστατικά τα οποία προορίζονται για το σχηματισμό του αίματος, του εγκεφάλου, των μυών και των οστών κυρίως για την ανάπτυξη των παιδιών.
2. Γαλακτοκομικά: Υψηλή πηγή ασβεστίου και μαγνησίου, πολύ σπουδαία για την υγεία του οργανισμού. Προτιμάτε αυτά με τα χαμηλά λιπαρά. Το μόνο που αλλάζει είναι ότι έχει αφαιρεθεί ένα τμήμα από το λίπος του, το οποίο αποτελείται σε ποσοστό 98-99% από τριγλυκερίδια.
3. Δημητριακά: Και στη θύμισή μας έρχονται οι νιφάδες βρώμης, κριθαριού, σιταριού, σόγιας, κ.λ.π. Άφθονα σε κυτταρικές ίνες χρήσιμες για τη σωστή λειτουργία του παχέος εντέρου.
4. Κοτόπουλο και Γαλοπούλα: Είναι η ιδανική λύση για πρόληψη υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης αποφεύγοντας την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος που είναι υψηλά σε περιεκτικότητα λίπους και χοληστερόλης.

Μεσογειακή διατροφή

5. **Λαχανικά:** Πλούσια πηγή ιχνοστοιχείων που τα έχει μεγάλη ανάγκη ο οργανισμός. Περιέχουν άφθονες κυτταρικές ίνες χρήσιμες για την κινητοποίηση του εντέρου ενώ με πολύ λίγες θερμίδες προσφέρουν το αίσθημα του κορεσμού.
6. **Μακαρόνια:** Τα μακαρόνια ολικής άλεσης είναι πλούσια πηγή σύνθετου υδατάνθρακα και ταυτόχρονα καλής ποιότητας φυτικής πρωτεΐνης. Επίσης περιέχουν μεγάλο ποσοστό τροποφάνης η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχολογική διάθεση.
7. **Φρούτα:** Το «γλυκό» με λίγες θερμίδες. Δίνουν το αίσθημα της γλύκας χωρίς να ενοχοποιούνται για λιπαρά συστατικά μιας και το μεγαλύτερο μέρος τους αποτελείται από νερό. Επίσης και αυτά είναι άφθονα σε κυτταρικές ίνες και ιχνοστοιχεία. Μόνη εξαίρεση το Αβοκάντο και αυτό γιατί περιέχει αρκετό λίπος.
8. **Φακές:** Από τις λίγες τροφές που συνδυάζουν πρωτεΐνες υψηλής περιεκτικότητας, σύνθετους υδατάνθρακες, σίδηρο.
9. **Ψάρια:** Με υψηλό δείκτη απορροφητικότητας πρωτεΐνης και μάλιστα χαμηλών λιπαρών. Τα λιπαρά που περιέχουν τα ψάρια έχουν μια ιδιομορφία: έχουν την ιδιότητα να επιδρούν στη μείωση της χοληστερίνης και προσφέρουν προστασία στα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος, αυτά τα λιπαρά ονομάζονται ΩΜΕΓΑ-3
10. **Καστανό ρύζι:** Μια από τις πλουσιότερες φυσικές πηγές μετάλλων με αρκετή περιεκτικότητα σε κυτταρικές ίνες και πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες που κάνουν αργότερη την απορρόφησή τους

Μεσογειακή διατροφή

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Κρέατα Πουλερικά Ψάρια Μαλάκια

Όστρακα Κόκκινα κρέατα, Ψάρια, Πουλερικά, Κυνήγι

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

1 μερίδα εβδομαδιαίως

Μοσχάρι, Κατσίκι, Μπιφτέκι, Κουνέλι, Λαγός.

1 μερίδα εβδομαδιαίως

Κοτόπουλο, Γαλοπούλα, Κυνήγι κ.ά.

2 μερίδες τουλάχιστον εβδομαδιαίως

Όλα τα ψάρια ανεξαιρέτως (Σαρδέλα, Κολιός, Σκουμπρί, Σολομός, Ξιφίας, Γάυρος, Μαρίδα, Τσιπούρα, Λιθρίνι, Μπαρμπούνι, κ.λ.π.)

ΣΠΑΝΙΑ ΧΡΗΣΗ

Αρνί(άπαχα μέρη)

Χοιρινό (άπαχα μέρη)

Μαλάκια, Όστρακα (Γαρίδες, Καραβίδες, Χταπόδι, Καλαμάρι κ.λ.π.)

Αυγό.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

Ζαμπόν, Μπέικον, Εντόσθια, Κοκορέτσι, Πατσάς, Λουκάνικα, Μυαλά, Συκώτι κ.λ.π.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Λίπη

Έλαια – Λίπη

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Ελαιόλαδο

Φυτικές στερόλες

Λουκούμα, Γλυκά Κουταλιού, Ζελέ, Γρανίτες, Σοκολάτες Υγείας

ΣΠΑΝΙΑ ΧΡΗΣΗ

Σπορέλαια (Καλαμποκέλαιο, Σογιέλαιο, Ηλιέλαιο κ.λ.π.) Μαργαρίνες

Παγωγά 0%

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

Ζωικά Βούτυρα, Κορεσμένα Λιπαρά, οξέα, Σαντιγύ, Κρέμα Γάλακτος

Σοκολάτες Γάλακτος, Σοκολατίνες, Παγωτά, Πάστες, Τούρτες κ.λ.π.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Γαλακτοκομικά

Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Γάλα με 0% λιπαρά, Γιαούρτι με 0% λιπαρά, Ανθότυρο, άπαχη Μυζήθρα, cottage cheese και όλα τα άπαχα τυριά.

ΣΠΑΝΙΑ ΧΡΗΣΗ

Όλα με 1% Λιπαρά, Γιαούρτι με 1,5% Λιπαρά, Φέτα, Τυριά ως 25% Λιπαρά

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

Γάλα πλήρες, Γιαούρτι πλήρες, τα κίτρινα τυριά, και όλα τα τυριά πάνω από 30% λιπαρά.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Λαχανικά Χορταρικά

Όλα τα λαχανικά, χορταρικά (Ντομάτες, Αγγούρια, Λάχανο, Καρότα, Μαρούλι, Κουνουπίδι, Φασολάκια, Μπάμιες, Μελιτζάνες, Αγκινάρες, Αρακάς, Ραδίκια, Ρόκα, Παντζάρια κ.λ.π.)

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Όλα ανεξαιρέτως

Καθημερινή χρήση

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Όσπρια

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Όλα ανεξαιρέτως

Καθημερινή χρήση

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Δημητριακά Ζυμαρικά

Πατάτες Ρύζι

(Ψωμί, δημητριακά)

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Επιβάλλεται η καθημερινή χρήση ψωμιού (ολ. Αλέσεως), Δημητριακών (ολ. Αλέσεως) ρυζιού

ΣΠΑΝΙΑ ΧΡΗΣΗ

Επιτρέπονται οι πατάτες ως 3 μερίδες εβδομαδιαίως και τα μακαρόνια

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Ξηροί καρποί (ανάλατο)

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Καρύδια, Αμύγδαλα, Φουντούκια, Φιστίκια κ.λ.π. σε λογική χρήση

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

Υπερτασικοί: Προσοχή στους αλατισμένους ξηρούς καρπούς

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

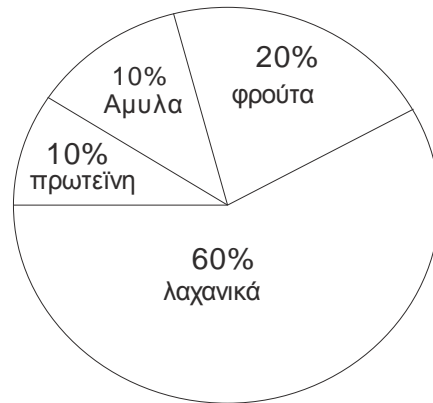
Ποτά

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

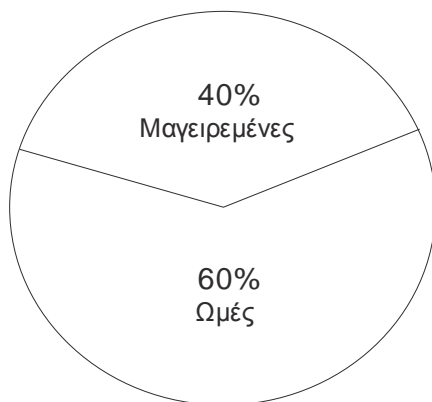
Κρασί (καθημερινή χρήση ως 2 ποτηράκια), Ούισκι, Μπύρα, Ούζο, Τζιν, Μπακάρντι, Καμπάρι, Μαρτίνι κ.λ.π. σε λογική χρήση. Ένα ποτήρι αλκοολούχο ποτού (40% αλκοόλ) ισοδυναμεί περίπου με 4 ποτηράκια κρασί²⁹.

Μεσογειακή διατροφή

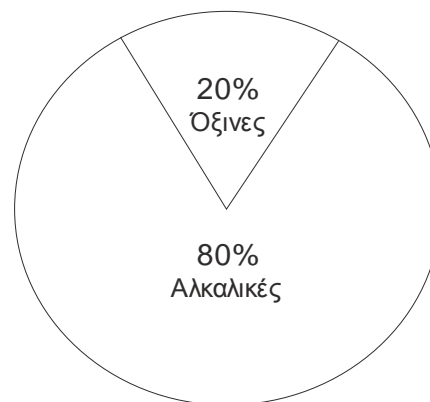
(ΕΙΚΟΝΑ 2.4.)



Αναλογίες Τρφών



Αναλογία Ωμών/Μαγειρεμένων



Αναλογία Όξινων/Αλκαλικών

Επιλέγοντας να τρώμε 60% ωμές τροφές στις αναλογίες που δείχνονται στα παραπάνω σχήματα, κάνουμε το σώμα μας κατά 80% αλκαλικό και 20% όξινο, σύμφωνα με την αναλογία υψηλής διατροφής που προφυλάσσει από τις ασθένειες.

Μεσογειακή διατροφή

| ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ | |
|---|-------------------------------|
| Καρύδια βραζιλιάνικα | Φαγόπυρο |
| Κουνουπίδι | Φακές |
| Κρέμα γάλακτος ωμή | Φασόλια |
| Κρεμμύδια | Φουντούκια |
| Κριθάρι | * Φύκια Dulse \και Φύκια kelp |
| Κρόκος αβγού | Ψάρια |

| ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ | |
|---|----------------------------------|
| Αγριοράδικο, φύλλα | Μπιζέλια ξερά |
| Βερούκοκα ξερά | Παντζάρια και τα φύλλα τους |
| Γάλα άβραστο | Πιπεριές καυτερές κόκκινες ξερές |
| Γογγύλια | Ρεβύθια ξερά |
| Δαμάσκηνα ξερά | Σέλινο |
| Ελιές μαύρες | Σέσκουλα |
| Ηλιόσποροι | Σινάπι, φύλλα |
| Καραγηνό | Σουσάμι |
| Καρότα | Σπανάκι |
| Καρύδα | Σπαράγγια |

| ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΙΩΔΙΟ | |
|--|--|
| Άγαρ | Νεροκάρδαμο |
| Αγγούρι | Ντομάτες ώριμες |
| Αγκινάρες | Ορτύκι |
| Αβγοτάραχο | Πατάτες, γλυκές και άσπρες |
| Βρόμη, αλεσμένη | Πέρκα |
| Γάδος (είδος βακαλάου) | Πέστροφα |
| Γλώσσα (ψάρι) | Πιπεριές, πράσινες |
| Γογγύλι | Ρέγκα |
| Γογγύλι, φύλλα | Ρουταμπάγκα (κίτρινο γογγύλι) |
| Ιππόγλωσσος (είδος βακαλάου) | Σέσκουλα |
| Κάρδαμο (κακουλές – cardamom) | Σκόρδο |
| Καρότα | Σολωμός |
| Καρπούζι | Σπανάκι |
| Καρύδα | Στρείδια, ωμά |
| Κολοκυθάκια | Τυρί κατσικίσιο χωριάτικο (cottage cheese) |
| Κατσαρό λάχανο | Τυρόγαλα κατσικίσιο |
| Κρεμμύδια, φρέσκα και ξερά | Φασόλια |
| Λαχανάκια Βρυξελλών | Φιστίκι αράπικο |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ (3)

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΑΠΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΝΑΦΟΡΑ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ, ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΑΠΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ø ΑΝΑΦΟΡΑ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

Ø ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Βασικά συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής

| <u>Βήμα</u> | <u>Επιλογή</u> | <u>Ανοχή</u> | <u>Αποφυγή</u> |
|--|--|---|--|
| Κατανάλωση τροφής πλούσια σε ω-3, 1,2 φορές την εβδομάδα | Σολωμός Πέστροφα, Ρέγκα, τόνος, Σκουμπρί Λιναρόσπορος, Σπανάκι, αντράκλα, Συμπληρώματα ισχυθειλαίου | Οστρακοειδή (εξαιτίας του κινδύνου λοιμώξεων, όπως η ηπατίτιδα 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, ή σογιέλαιο | Αραβοσιτέλαιο, λάδι από σπόρους καρδάμου, ηλιέλαιο, φοινικέλαιο, φυστικέλαιο, άλλα έλαια, μαγιονέζα που δεν γίνεται 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 δύσοσμοι καρποί |
| Περιορισμός των κορεσμένων λιπαρών οξέων σε 10-20 γρ. την 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 | Επεξεργασμένα κρέατα χαμηλά σε λιπαρά (λουκάνικο, σαλάμι, κ.α.), γάλα 2% σε λιπαρά, τυρί μοτσαρέλλα με λίγα λιπαρά, σοκολάτα γάλακτος, κρόκος | Λιπαρά κρέατα, χήνα, πάπια, εντόσθια (συκώτι, νεφροί), λουκάνικα, μπέικον, πλήρες γάλα, κρέμα γάλακτος, τυριά με πλήρη περιεκτικότητα σε |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | εμπλουτισμένα με ω-3 | αυγού (3-4 την εβδομάδα) | 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 κ.λ.π.), μαργαρίνες |
| Κατανάλωση περισσότερων φυτικών ινών: 20-30 γρ. /ημέρα | Πλήρες ψωμί και δημητριακά, βρώμη, ακατέργαστο ρύζι, ζυμαρικά και γλυκά από ολικής αλέσεως σιτηρά, πατάτες με το φλοιό (ψητές, βραστές 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 φλυτζάνια), 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 άντρες) | Αναψυκτικά με ζάχαρη, μιλκ σέικ, αυξημένη ποσότητα αλκοόλ |

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΚΛΗΡΟΝΟΜΟΥΝΤΑΙ

Παρόλο που το μέλλον είναι **αόριστο** και αβέβαιο, η ιατρική επιστήμη ψάχνοντας στο παρελθόν έχει βρει τρόπους να προβλέπει ασθένειες που μπορεί να εκδηλώσει κάποιος στο μέλλον. Ο τρόπος είναι ένας και **απλός**. Αρκεί να ανατρέξει κανείς στο ιατρικό ιστορικό της οικογένειάς του και να εντοπίσει τις ασθένειες που μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά – σε συγγενείς πρώτου και δεύτερου βαθμού – για να βρει τι πιθανότητες έχει για να νοσήσει και ο ίδιος από αυτές.

Μεσογειακή διατροφή

Γιατί να **χρειάζεται**, όμως όλη αυτή η διερεύνηση; Γιατί αν γνωρίζετε το οικογενειακό σας ιστορικό, μπορείτε με τις κατάλληλες οδηγίες και τη σωστή πρόληψη να αποφύγετε τις αρρώστιες των γονιών σας ή **καθετί** που μπορεί να επιδεινώσει την υγεία σας και να διατηρήσετε έτσι καλή την **ποιότητα** ζωής σας.

Στη συνέχεια αναφέρονται κάποιες **ασθένειες** που συνήθως κληρονομούνται και γι' αυτό πρέπει να τους δίνει κανείς ιδιαίτερη προσοχή.

1. ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Αν κοιτάξουμε το οικογενειακό **δέντρο** ενός αλλεργικού παιδιού, σίγουρα θα βρούμε άτομα που έχουν αλλεργία, βρογχικό άσθμα ή ρινίτιδα, **σύμφωνα** με τους ειδικούς. Έχει παρατηρηθεί ότι:

- Ένα παιδί που και οι δυο γονείς του είναι **αλλεργικοί** έχει πιθανότητα να εκδηλώσει και αυτό κάποιο είδος αλλεργίας σε ποσοστό 50-90%.
- Αν είναι αλλεργικός **μόνο** ο ένας από τους γονείς, το ποσοστό πέφτει στο 35%.
- Οι πιθανότητες να γεννηθεί κάποιος αλλεργικός, ακόμα και αν κανένας από τους γονείς του δεν έχει τέτοιο πρόβλημα, είναι περίπου 13%.

Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες:

- Το ποσοστό των αλλεργικών παιδιών που έχουν **κάποιον** από τους συγγενείς πρώτου βαθμού επίσης αλλεργικό φτάνει το 80-90%.
- Ειδικά για τα παιδιά με **άσθμα** έχει βρεθεί ότι σε ποσοστό 60% έχουν επιβαρημένο οικογενειακό ιστορικό.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Αυτή μπορεί να ληφθεί σε δύο **στάδια**: πριν και μετά τη γέννηση του παιδιού.

ΠΡΙΝ

Στη διάρκεια της κύησης η μητέρα θα πρέπει να **διατρέφεται** με προσοχή, ώστε να μην περιλαμβάνει η διατροφή της αλλεργιογόνες τροφές (αυγά, καρύδια, φρούτα κ.α.).

ΜΕΤΑ

- Και κατά το θηλασμό θα πρέπει η μητέρα να **προσέχει** τη διατροφή της, αφού μπορεί να επηρεάσει το μωρό μέσω αυτού.
- Το παιδί μπορεί να **εκδηλώσει** αλλεργία σε μερικές τροφές, όπως το αγελαδινό γάλα, το λεύκωμα του αυγού, ορισμένα φρούτα, κ.λ.π. Γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται αυτού του **είδους** οι τροφές.
- Το παιδί δεν θα πρέπει να εκτίθεται σε **ενδοοικιακά** αλλεργιογόνα, όπως η σκόνη, στρώμα με βαμβάκι, χνουδωτά παιχνίδια κ.ά.³¹

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ

Η διατροφή έχει συσχετιστεί άμεσα με την εμφάνιση καρδιακών και άλλων νοσημάτων του κυκλοφορικού συστήματος. Τροφές με πολλά λιπαρά και πλούσιες σε χοληστερόλη επιβαρύνουν τον οργανισμό, οδηγούν σε παχυσαρκία και προδιαθέτουν για διάφορες παθήσεις. Μπορείτε όμως με προσεκτική και ισορροπημένη επιλογή των τροφίμων

Μεσογειακή διατροφή

που καταναλώνετε, να προστατέψετε αλλά και να ενδυναμώσετε τον οργανισμό σας. Σας προτείνουμε απλές διατροφικές συμβουλές που είναι σίγουρο ότι θα σας βοηθήσουν.

Σόγια: Προσθέστε στο διαιτολόγιό σας και παράγωγά της. Η κατανάλωση σόγιας ενδέχεται να μειώνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες σε υγιή άτομα αλλά κυρίως σε μεταεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων (FDA) προτείνει τον εμπλουτισμό του καθημερινού διαιτολογίου με σόγια, σε συνδυασμό με μείωση των κορεσμένων λιπών και τροφών με υψηλή χοληστερίνη.

Μειώστε το βούτυρο. Το ελαιόλαδο και άλλα φυτικά έλαια, όπως το καλαμποκέλαιο, το ηλιέλαιο και το σογιέλαιο, μπορούν να αντικαταστήσουν το βούτυρο στη μαγειρική. Προτιμήστε τη μαργαρίνη αντί του βουτύρου, καθώς μειώνει την «κακή χοληστερίνη» (LDL).

Ελέγξτε τις ποσότητες των αβγών που καταναλώνετε. Μπορεί τα αβγά να παρέχουν πολλές πρωτεΐνες και να αποτελούν τμήμα ενός υγιεινού διαιτολογίου, αλλά οφείλετε να τα καταναλώσετε με μέτρο: όχι περισσότερα από 3 την εβδομάδα.

Γαρίδες. Οι γαρίδες περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες χοληστερόλης από τα ψάρια, αλλά περιλαμβάνουν ελάχιστη ποσότητα κορεσμένων λιπών.

Περισσότερα όσπρια. Τα όσπρια είναι μια ιδιαίτερα υγιεινή τροφή, καθώς περιέχουν πολλές υδατοδιαλυτές ίνες, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης και την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.

Ψάρια. Τα ψάρια περιλαμβάνουν τα λιπαρά οξέα ωμέγα -3, τα οποία έχουν προστατευτικό ρόλο στην καρδιά, ενώ έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη.

Μεσογειακή διατροφή

Προτιμήστε τυρί με λιγότερα λιπαρά. Μια υγιεινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει τυρί. Ωστόσο, προτιμήστε να καταναλώνετε τυρί με λίγα λιπαρά.

Μονοακόρεστα λίπη.

Τα ακόρεστα λίπη και συγκεκριμένα τα μονοακόρεστα, που περιέχονται σε τροφές όπως το ελαιόλαδο, έχουν χαρακτηριστεί από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία (ΑΗΑ) ως υγιεινές πηγές λιπών, οι οποίες μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων.

Φρούτα, τσάι, σοκολάτα. Η σοκολάτα, το τσάι και τα φρούτα, όπως τα μήλα, παρέχουν προστασία από τα καρδιακά νοσήματα, καθώς περιέχουν σημαντικές ποσότητες φλαβονοειδών, ουσιών με αντιοξειδωτική δράση.

Προστατευτική δράση έχουν και τα πορτοκάλια, καθώς ορισμένα συστατικά τους, όπως το κάλιο, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη C, μειώνουν την αρτηριακή πίεση και προστατεύουν από τη στεφανιαία νόσο.

Αλκοόλ. Η μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών (κρασιού, μπίρας, καθώς και άλλων ποτών) έχει συνδεθεί με πιθανή προστασία από καρδιακά νοσήματα, αλλά απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, καθώς η κατάχρησή τους οδηγεί σε αλκοολισμό, υπέρταση και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού και του παχέος εντέρου.

Συμπερασματικά, η σωστή και ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με την άσκηση και την αποχή από το κάπνισμα, φαίνεται ότι αποτελεί το κλειδί της μακροβιότητας³².

Η πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία αποτελούν το 15-20% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων), 10-15% είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ λιγότερο από 10% των λιπαρών είναι κορεσμένα, με αποτέλεσμα το συνολικό ύψος να ανέρχεται στο 30-40% των συνολικών

Μεσογειακή διατροφή

ημερήσιων θερμίδων. Μελέτη έδειξε ότι η υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου στα πλαίσια της μεσογειακής διατροφής δεν συνδέεται με αύξηση βάρους και κατά συνέπεια παχυσαρκίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα βραχυπρόθεσμων μελετών, άτομα που καταναλώνουν δίαιτες φτωχές σε λίπος επιτυγχάνουν μια μέτρια μείωση του σωματικού βάρους. Παρόλα αυτά, σε μακροπρόθεσμο επίπεδο φαίνεται να επιδρούν διάφοροι αντισταθμιστικοί παράγοντες, έτσι ώστε τελικά διαιτητικές προσλήψεις λίπους που κυμαίνονται μεταξύ 20-40% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης να έχουν μικρή ή καμιά επίδραση στην διαχείριση σωματικού βάρους. Έτσι, η μεσογειακού τύπου δίαιτα προσφέρει το πλεονέκτημα της μεγαλύτερης μακροχρόνιας συνέπειας στην εφαρμογή της (εφόσον είναι υψηλότερη σε λίπος) και επομένως τη μείωση του επαναπροσληφθέντος σωματικού βάρους μετά την απώλεια βάρους. Επιπρόσθετα, η κατανάλωση ελαιολάδου, έχει θετικό αντίκτυπο στο λιπιδαιμικό προφίλ του ατόμου και έρευνες το φέρνουν να έχει αντικαρκινική δράση.

Τα ψάρια και τα πουλερικά συνιστώνται να καταναλώνονται 2 με 4 φορές την εβδομάδα διότι είναι η κύρια πηγή πρωτεϊνών. Είναι πλούσιες σε βιταμίνες Β και σίδηρο. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος, σκουμπρί, τσιπούρα, ρέγκα, σολομός) είναι λίπος που φέρεται να είναι ευεργετικό για την καρδιά.

Στη μεσογειακή διατροφή, το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας, παρ' ότι είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Η μειωμένη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος (ελάχιστες φορές το μήνα) οφείλεται στο ότι το κόκκινο κρέας έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και με την παχυσαρκία και αυτό επειδή εκτός από πρωτεΐνη περιέχει και κορεσμένο λίπος.

Μεσογειακή διατροφή

Το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο (1-2 ποτηράκια την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου χάρη των φλαβονοειδών ουσιών που περιέχει.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΣΗΜΕΡΑ

Οι ρυθμοί της ζωής σήμερα είναι έντονοι και το άγχος είναι μέσα στην καθημερινότητά μας. Όλοι αναζητούνε μια γρήγορη λύση όταν πεινάνε, είτε βρίσκονται εντός ή εκτός σπιτιού ή γραφείου, έχοντας υιοθετήσει μια fast food συμπεριφορά. Από την μια η προβολή αυτού του τρόπου διατροφής από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και από την άλλη η έλλειψη επιλογών, υποχρεώνει τους πολλούς να καταφεύγουν σε σνακ πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη και θερμίδες, συνάμα φτωχά σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτοχημικές (αντιοξειδωτικές) ουσίες. Επίσης, πολλοί εφαρμόζουν ένα, το πολύ δύο γεύματα³³.

Όπως υποστηρίζουν οι ειδικοί, η ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων θα είχε παραταθεί, αν λάμβαναν υπόψη όλες τις έρευνες, παλαιές και πρόσφατες που έχουν δημοσιοποιηθεί και αποδεικνύουν ότι η μεσογειακή δίαιτα, είναι η πιο υγιεινή. Πριν από μια γενεά, ο Άνσελ Κίς και οι συνεργάτες του, του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, είχαν εξετάσει τη σχέση μεταξύ της διατροφής και της συχνότητας των καρδιοπαθειών σε διάφορες χώρες και διαπίστωσαν ότι άτομα που ζούσαν σε χώρες της Μεσογείου (συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας) πάθαιναν καρδιακές προσβολές και έχαναν τη ζωή τους από νόσο των στεφανιαίων αρτηριών σε ελάχιστο ποσοστό σε σύγκριση προς τους κατοίκους των δυτικών και βόρειων βιομηχανικών χωρών.

Μεσογειακή διατροφή

Οι διάφορες μελέτες που ακολούθησαν, επιβεβαίωσαν τις αρχικές παρατηρήσεις του δρα Κίς και απέδειξαν ότι οι θάνατοι από στεφανιαίες καρδιακές νόσους είναι πολύ σπανιότεροι στις χώρες της Μεσογείου συγκριτικώς προς τις χώρες της βόρειας Ευρώπης. Η πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό *Circulation* της Αμερικανικής Ένωσης παρακολούθησε επί τέσσερα χρόνια περισσότερα από 400 άτομα, άνδρες και γυναίκες, στη Γαλλία, τα οποία είχαν πάθει ήδη μια καρδιακή προσβολή και διέτρεχαν τον κίνδυνο να πάθουν και δεύτερη.

Περίπου στα μισά άτομα της μελέτης δόθηκε η συμβουλή να ακολουθήσουν μεσογειακού τύπου διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ψάρι και όσπρια και στα άλλα μισά να ακολουθήσουν περισσότερο την παραδοσιακή διατροφή των δυτικών χωρών, η οποία ήταν συγκριτικώς φτωχή σε λίπη, σε κορεσμένες λιπαρές ύλες και χοληστερίνη. Τα άτομα τα οποία ακολούθησαν την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή είχαν 50% έως 70% μικρότερη πιθανότητα σε σύγκριση με τα άτομα της άλλης ομάδας να αναπτύξουν καρδιακή νόσο για δεύτερη φορά. Ίσως το πιο εντυπωσιακό και γαστρονομικώς ευχάριστο χαρακτηριστικό της ενδεδειγμένης διατροφικής σύνθεσης που αναδύθηκε από τη μελέτη, είναι ότι δεν είναι τόσο η περιορισμένη ποσότητα των λιπαρών υλών, αλλά το είδος τους που μπορεί να προστατεύει την καρδιά. Οι θιασώτες της μεσογειακής διατροφής αντί να επιμένουν στην πλήρη αποφυγή κατανάλωσης λιπαρών υλών και ζωικών λιπαρών τροφών συστήνουν την κατά κύριο λόγο κατανάλωση ελαίων φυτικής προέλευσης με πρώτο και υγιεινότερο το ελαιόλαδο και έλαιο από ξηρούς καρπούς και σπόρους, καθώς και ιχθυέλαια.

Πρέπει να επισημανθεί όμως ότι στην παραδοσιακή μεσογειακή (και βεβαίως στην ελληνική) διατροφή η χρησιμοποίηση κρέατος είναι μικρή συγκριτικά προς τη διατροφή των βόρειων χωρών.

Μεσογειακή διατροφή

Αντίθετα τα κύρια συστατικά της μεσογειακής διατροφής είναι λαχανικά, όσπρια, φρούτα, ξηροί καρποί και δημητριακά που προσφέρουν υδατάνθρακες. Όλοι πλέον, γνωρίζουν, ότι το σύνθημα είναι επιστροφή στην Ελληνική διατροφή. Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή επικρατούσε παλιότερα στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και περιφρουρούσε την υγεία τους. Τα λαχανικά, φρέσκα ή μαγειρεμένα, τα φρούτα, το λάδι της ελιάς, τα όσπρια, τα δημητριακά, τα ψάρια και τα πουλερικά, μαζί με λίγα γαλακτοκομικά και λιγότερο κόκκινο κρέας, ήταν οι κύριες τροφές στο ελληνικό τραπέζι μέχρι τη δεκαετία του 1950. Έκτοτε όμως, ενώ οι βόρειοι Ευρωπαίοι και Αμερικανοί ανακάλυπταν την αξία της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, οι Έλληνες την εγκατέλειψαν προοδευτικά υιοθετώντας τα πρότυπα των βορείων. Τρώνε περισσότερο κόκκινο κρέας και βούτυρο, υδρογονωμένες λιπαρές ύλες (με trans συστατικά, παραπροϊόντα της υδρογόνωσης, που είναι επιβλαβή), περισσότερα γαλακτοκομικά και λιγότερα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά και όσπρια, γεγονός που έχει αντίκτυπο στην υγεία και των παιδιών από ό,τι δείχνουν οι επιδημιολογικές στατιστικές για καρδιαγγειακές και άλλες παθήσεις.^{34, 58}

Πέρα από την μείωση των προβλημάτων στις στεφανιαίες αρτηρίες, αλλά και το σημαντικό ρόλο την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων παρατηρήθηκε:

- Μείωση των επιπέδων τριγλυκεριδίων, ολικής και LDL (κακής) χοληστερόλης στο αίμα.
- Διατήρηση της HDL (καλής) χοληστερόλης στο αίμα.
- Μείωση του κινδύνου αρτιοσκλήρυνσης.
- Μείωση του κινδύνου καρκίνου του παχέος εντέρου, μαστού και προστάτη.
- Μείωση του κινδύνου ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Μεσογειακή διατροφή

- Μείωση της αρτηριακής πίεσης και της δοσολογίας αντιυπερτασικών φαρμάκων σε ελαφρώς υπερτασικά άτομα.
- Ευκολότερος έλεγχος του σωματικού βάρους.
- Προστασία από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθενειών που σχετίζονται με το γήρας.³⁵

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κύρια αιτία των πρόωρων θανάτων στην Ευρώπη. Το 2000 οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούσαν την αιτία περισσότερων των 4 εκατομμυρίων θανάτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι περισσότερες των περιπτώσεων σχετίζονται έντονα με τον τρόπο ζωής γι' αυτό ακριβώς υπάρχουν πολλά που μπορεί κάποιος να κάνει για να προλάβει την εξέλιξη της στεφανιαίας νόσου πριν αυτή φθάσει σε κατάσταση μη αναστρέψιμη. Έμφαση δίνεται στους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο οι οποίοι μπορούν να τροποποιηθούν. Αυτοί αφορούν κυρίως τον τρόπο ζωής και τη διατήρηση των επιπέδων των λιπιδίων και της αρτηριακής πίεσης του αίματος σε φυσιολογικό επίπεδο μέσα από τη φυσική δραστηριότητα, τον έλεγχο του βάρους, την μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, τον περιορισμό του αλατιού, την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών καθώς και γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Στο σημείο αυτό οι καινούριες οδηγίες διαφέρουν από τις προηγούμενες. Δίνουν δηλαδή μεγαλύτερη έμφαση όχι στην πρόληψη μέσω φαρμάκων αλλά κυρίως μέσα από τη φυσική δραστηριότητα, τον έλεγχο του σωματικού βάρους και του τρόπου ζωής και διατροφής. Για να αξιολογηθεί δε ο δεκαετής κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου που διατρέχει κάποιος έχει καταρτιστεί ο βαθμολογημένος πίνακας με το όνομα SCORE.

Μεσογειακή διατροφή

Οι ανανεωμένες οδηγίες τονίζουν πως η σχέση ανάμεσα στην πρόληψη κορεσμένων λιπαρών, επιπέδων χοληστερόλης του αίματος και συχνότητας των καρδιαγγειακών παθήσεων είναι όχι μόνο ισχυρή αλλά και αιτιακή. Τα ω-3 λιπαρά οξέα με τη σειρά τους φαίνεται να προστατεύουν από μοιραία επεισόδια ασθενείς που έχουν ήδη υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου. Η πρόσληψη άλατος (χλωριούχο νάτριο) επηρεάζει δυσμενώς την αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου. Χαρακτηριστικό επίσης είναι πως οι μελέτες παρέμβασης με συμπληρώματα βιταμινών απέτυχαν στο να δείξουν προστατευτική δράση έναντι των καρδιοπαθειών. Τέλος ευεργετική καρδιοπροστατευτική δράση φαίνεται να έχουν συγκεκριμένα μοντέλα – πρότυπα διατροφικών συνηθειών που περιλαμβάνουν αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών,έλαιων πλούσιων σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (όπως το ελαιόλαδο) και γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών λιπαρών. Ένα χαρακτηριστικό τέτοιο διατροφικό πρότυπο είναι αυτό της μεσογειακής διατροφής. Οι οδηγίες δεν παραλείπουν να αναφέρουν πως η διαιτολογία αποτελεί ένα ακέραιο και ξεχωριστό μέρος της αντιμετώπισης των παραγόντων κινδύνου του καρδιαγγειακού ασθενή. Ο τελευταίος, αλλά και όλοι όσοι έχουν αυξημένο κίνδυνο δικαιούνται υπεύθυνη επαγγελματική πληροφόρηση σχετικά με τα τρόφιμα και τις διαιτητικές επιλογές που μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Η εξατομίκευση των οδηγιών πρέπει να επιτυγχάνει τη χρυσή τομή ανάμεσα σε ποικιλία υγιεινών τροφίμων, μετρίων επιπέδων φυσικής δραστηριότητας ανάλογα με την ηλικία του ατόμου και πιθανών παραγόντων κινδύνου που συνυπάρχουν (κάπνισμα, υπέρταση, διαβήτης, παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, φύλο, κληρονομικότητα).

Στις νέες κατευθυντήριες γραμμές γίνεται ιδιαίτερη μνεία στην παχυσαρκία. Το σωματικό βάρος και ο διαβήτης αποτελούν τους μόνους

Μεσογειακή διατροφή

παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου που εμφανίζουν συνεχή αύξηση στο πέρασμα του χρόνου. Η παχυσαρκία παίρνει πλέον διαστάσεις παγκόσμιας επιδημίας σε ενήλικες και δυστυχώς σε παιδιά. Εκτιμάται πως σε ολόκληρο τον κόσμο 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι είναι υπέρβαροι και 300 εκατομμύρια είναι παχύσαρκοι.³⁶

Το ανησυχητικό πλέον εύρημα είναι πως το ενδοκοιλιακό σπλαχνικό λίπος πλέον θεωρείται ένα μεταβολικό ενδοκρινικό όργανο που απελευθερώνει ουσίες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην καρδιαγγειακή ομοιόσταση. Το αυξημένο σωματικό βάρος σχετίζεται με αυξημένο αριθμό θανάτων από καρδιαγγειακά μέσω της αύξησης της αρτηριακής πίεσης, της ολικής χοληστερίνης και μείωσης της «καλής χοληστερίνης». Η έκθεση του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας για την παχυσαρκία υποδεικνύει επιπρόσθετα τη χρήση της περιφέρειας μέσης, εκτός από τον δείκτη μάζας σώματος, με την περαιτέρω συμβουλευτικ'η του ατόμου. Έτσι, άντρες με περιφέρεια μέσης από 94-102 εκ. και γυναίκες μεταξύ 80-88 παροτρύνονται να μην πάρουν περισσότερο βάρος, ενώ αυτοί με μεγαλύτερη περιφέρεια μέσης θα πρέπει να μειώσουν το σωματικό τους βάρος.

Ο καλύτερος τρόπος είναι ο περιορισμός της πρόσληψης θερμίδων και η ενσωμάτωση της σωματικής άσκησης στη ζωή μας. Χαρακτηριστικό είναι πως η ευεργετική δράση της άσκησης στο ενδοκοιλιακό λίπος συμβαίνει πριν την έναρξη της απώλειας βάρους. Διάφορες δίαιτες έχουν δοκιμαστεί για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η πιο δημοφιλής προσέγγιση είναι αυτή της δίαιτας χαμηλού λίπους, η οποία έχει επιπρόσθετα έντονη επίδραση στην «κακή χοληστερίνη». Η συνολική πρόσληψη λίπους θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 25%-35% της συνολικά προσλαμβανόμενης ενέργειας ενώ η πρόσληψη των κορεσμένων και των τρανς λιπαρών οξέων θα πρέπει να είναι μικρότερη του 7% της συνολικά προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Μεσογειακή διατροφή

Μια άλλη προσέγγιση είναι αυτή της δίαιτας χαμηλών υδατανθράκων, η οποία φαίνεται πως βραχυπρόθεσμα είναι αποτελεσματική στην απώλεια βάρους, στη μείωση των τριγλυκεριδίων και στην αύξηση της «καλής χοληστερίνης». Οι μακροχρόνιες επιδράσεις της είναι ακόμα υπό αμφισβήτηση. Προσοχή επίσης συνίσταται στην κατανάλωση αλκοόλ, μια και αυτό αποτελεί κύρια πηγή θερμίδων.

Συμπερασματικά, απαιτείται μακροχρόνια αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου και η συμπεριφοριστική και η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία μπορούν να δράσουν επικουρικά στη δίαιτα και τη σωματική άσκηση.³⁶ Η Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρία έχει καταλήξει στο ότι η έλλειψη συστηματικής φυσικής δραστηριότητας παίζει ρόλο στην πρόωρη εμφάνιση και εξέλιξη της στεφανιαίας νόσου.

Από την άλλη πλευρά, οποιαδήποτε αύξηση της σωματικής δραστηριότητας αποβαίνει τελικά ευεργετική για την υγεία και οι μικρές περιόδους άσκησης δρουν προσθετικά. Η άσκηση παίρνει ιδιαίτερο νόημα όταν αναφερόμαστε στις νεαρές ηλικίες. Τα παιδιά των ευρωπαϊκών χωρών είναι λιγότερο δραστήρια σε σχέση με το παρελθόν και αυτό πλέον αποτελεί πρόβλημα δημόσιας υγείας. Περισσότεροι από τους μισούς έφηβους αδρανοποιούνται σωματικά μετά τη λήξη της σχολικής περιόδου. Οι ενήλικες με τη σειρά τους υιοθετούν ένα καθιστικό τρόπο ζωής και εργασίας, γεγονός που διπλασιάζει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου και καρδιαγγειακής νόσου. Η αποφυγή ενός τέτοιου τρόπου ζωής μπορεί να χαρίσει σε έναν ενήλικα από 1,5-3,5 χρόνια επιπλέον ζωής. Τα παιδιά θα πρέπει να ασκούνται καθημερινά με απώτερο στόχο τουλάχιστον μισή ώρα άσκησης, με επιθυμητά υψηλά επίπεδα έντασης περίπου 60%-75% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Παραδείγματα δραστηριότητας μπορούν να είναι το γρήγορο περπάτημα, το τζόκινγκ, η ποδηλασία, η κολύμβηση, η

Μεσογειακή διατροφή

ενασχόληση με τον σπιτικό κήπο, ο αερόβιος χορός, το τέννις ή το γκολφ. Ο ρόλος της άσκησης είναι σημαντικός ακόμα και για τους ηλικιωμένους, τους ασθενείς με στεφανιαία νόσο ή καρδιακή ανεπάρκεια.³⁶

Οι ανανεωμένες οδηγίες κάνουν αναφορά, εκτός των άλλων, στο ρόλο της κληρονομικότητας και στα διάφορα γενετικά τεστ εκτίμησης του καρδιαγγειακού κινδύνου. Ο κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου αυξάνεται όταν υπάρχει θετικό ιστορικό συγγενούς πρώτου, δεύτερου ή τρίτου βαθμού, όταν ο αριθμός των μελών της οικογένειας με στεφανιαία νόσο αυξάνει και όσο μικρότερη είναι η ηλικία στην οποία τα μέλη της οικογένειας εμφάνισαν τη νόσο. Όσον αφορά τη σχέση συγκεκριμένων γονιδίων με τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά. Υπάρχουν πολλά υποψήφια γονίδια τα οποία έχουν ήδη εξεταστεί. Επίσης έχουν εξεταστεί διάφοροι μονονουκλεοτιδικοί πολυμορφισμοί γονιδίων (SNPS), οι οποίοι ορίζονται ως εκδοχές γενετικών αλληλουχιών που απαντώνται σε πληθυσμιακή συχνότητα μεγαλύτερη του 1%. Μερικά παραδείγματα γονιδίων είναι αυτά που εμπλέκονται στη ρύθμιση του μεταβολισμού των λιπιδίων (APOE, APOB, LPL, CETP, PAI1, GLLb/GIIa, FV) και τα γονίδια ρύθμισης της λειτουργίας του ενδοθηλίου (ENOS, MTHFR, ACE). Η σχέση όλων αυτών με το καρδιαγγειακό κίνδυνο φαίνεται να είναι μέτρια. Έτσι, τα υπάρχοντα γενετικά τεστ δεν συμβάλλουν σημαντικά στη διάγνωση ή στην αντιμετώπιση της νόσου. Χρειάζεται περισσότερη έρευνα ώστε στο μέλλον ίσως να μπορούν να αναγνωρισθούν άτομα υψηλού κινδύνου και να προσαρμοστεί κατάλληλα η θεραπεία. Ανακεφαλαιώνοντας θα παρατηρούσαμε πως από το 1970 στις χώρες της δυτικής Ευρώπης οι θάνατοι από καρδιαγγειακά παρουσιάζουν μείωση, κάτι που στις χώρες της κεντρικής και ανατολικής Ευρώπης συμβαίνει μόλις τα τελευταία χρόνια.

Μεσογειακή διατροφή

Αν κανείς συνυπολογίσει πως η προαναφερόμενη μείωση φαίνεται να προέρχεται από αλλαγές στον τρόπο διατροφής και αποφυγή του καπνίσματος σε πληθυσμιακό επίπεδο, τότε σίγουρα γίνονται εμφανείς οι 2 κύριοι στόχοι στους οποίους πρέπει να εστιάσουν οι πληθυσμοί των χωρών της ανατολικής Ευρώπης όπως η Ελλάδα. Έτσι, θα κατορθώσει και η χώρα μας να πλησιάσει τους ρυθμούς μείωσης των θανάτων που εμφανίζουν οι δυτικοευρωπαϊκές χώρες³⁶.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Οι ασθενείς που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα, όταν ακολουθούν μια παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, όπως αυτήν της Κρήτης, παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση όσον αφορά τα συμπτώματα της ασθένειάς του. Παράλληλα παρουσιάζουν μια καλύτερη γενική κατάσταση με βελτίωση της ζωτικότητάς τους. Η παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης, η οποία αποτελεί το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, χαρακτηρίζεται από μια ψηλή κατανάλωση δημητριακών, ελαιολάδου, ψαριών, μαγειρεμένων λαχανικών και φρούτων ενώ είναι φτωχή σε κρέας και άλλα ζωικά λίπη. Μεταξύ των ασθενών αλλά και των ιατρών, υπήρχε η πεποίθηση ότι η διατροφή μπορούσε να επηρεάσει την εξέλιξη των ασθενών με ρευματοειδή αρθρίτιδα. Όμως μέχρι σήμερα δεν υπήρχαν κλινικές έρευνες που να τεκμηριώνουν το γεγονός ότι κάποια τρόφιμα πιθανόν να μειώνουν τη σοβαρότητα της ασθένειας. Πρόσφατα μια ομάδα από Σουηδούς γιατρούς, οι οποίοι ασχολήθηκαν για πολλά χρόνια με τη σχέση διατροφής και ρευματοειδούς αρθρίτιδας, δημοσίευσαν, δημοσίευσαν μια καλά

Μεσογειακή διατροφή

σχεδιασμένη κλινική έρευνα στην οποία τεκμηριώνεται με πολύ καλό τρόπο ότι η Μεσογειακή διατροφή μπορεί να μειώνει ουσιαστικά τη σοβαρότητα της νόσου. Συγκεκριμένα οι Σουηδοί γιατροί υπέβαλαν 26 ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα σε Μεσογειακή δίαιτα και 25 άλλους ασθενείς σε συνήθη διατροφή διατροφή Δυτική τύπου για ένα χρονικό διάστημα 3 μηνών. Οι ασθενείς είχαν υποβληθεί σε αξιολόγηση όσον αφορά την εξέλιξη της νόσου τους και της γενικής τους κατάστασης στην αρχή της μελέτης και στην 3^η, 6^η και 12^η εβδομάδα. Η τελική αξιολόγηση των ασθενών έδειξε ότι τα άτομα που είχαν διατροφή πλούσια σε ψάρια, ελαιόλαδο, μαγειρεμένα λαχανικά και φρούτα παρουσίαζαν μια σημαντική μείωση της έντασης των συμπτωμάτων της ασθένειας, μια βελτίωση της λειτουργικότητάς τους και μια καλύτερευση της ζωτικότητάς τους. Πρέπει να τονίσουμε δύο σημαντικά ευρήματα της έρευνας αυτής.: το πρώτο είναι ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα της Μεσογειακής διατροφής συνέβαιναν ακόμη και σε άτομα που πριν από την έναρξη της έρευνας, είχαν μια διατροφή Δυτικού τύπου. Το δεύτερο σημαντικό εύρημα είναι ότι τα θετικά αποτελέσματα παρατηρούνται μέσα σε χρονικό διάστημα 3 μηνών από την έναρξη της Μεσογειακής διατροφής. Οι γιατροί που έκαναν την έρευνα, σημειώνουν ότι με τα μέχρι τώρα αποτελέσματά τους δεν μπορούν αν απαντήσουν με επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο κατά πόσο η μακροχρόνια διατροφή Μεσογειακού τύπου θα διατηρήσει τις ευεργετικές της δράσεις. Δηλώνουν όμως ότι η έρευνα θα συνεχίσει μακροχρόνια για να φανεί κατά πόσο τα ευεργετικά αποτελέσματα διατηρούνται. Υποψιάζονται μα βάση διάφορα δεδομένα που προέκυψαν μέχρι τώρα ότι πιθανότατα αυτό μπορεί να αποδειχθεί.

Μεσογειακή διατροφή

Εάν πράγματι αποδειχθεί τελεσίδικα ότι η Μεσογειακή διατροφή έχει όχι μόνο βραχυπρόθεσμα αλλά και μακροπρόθεσμα θετικές επιδράσεις, τότε αυτό θα είναι πολύ καλά νέα για τους ασθενείς που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα. Αυτό σημαίνει ότι οι ασθενείς θα μπορούν να έχουν όλη τους τη ζωή μια διατροφή Μεσογειακού τύπου με βελτίωση της αρθρίτιδάς τους και καλύτερη ποιότητα ζωής. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια χρόνια αυτοάνοση πάθηση η οποία έχει σαν κύριο χαρακτηριστικό την προσβολή των περιφερικών αρθρώσεων. Προσβάλλονται συνήθως οι αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών με συμμετρικό τρόπο. Προκαλείται πόνος και πρήξιμο που είναι τα χαρακτηριστικά μιας φλεγμονής, η οποία σταδιακά πιθανόν να οδηγήσει στην καταστροφή της άρθρωσης, προκαλώντας λειτουργικά και αισθητικά προβλήματα. Στην ασθένεια αυτή ο οργανισμός, επιτίθεται με το ανοσολογικό του σύστημα εναντίον των αρθρώσεών του για άγνωστο λόγο. Σταδιακά ο αρθρικός υμένας, ο χόνδρος, τα οστά και οι σύνδεσμοι που αποτελούν την άρθρωση φθείρονται προκαλώντας παραμόρφωση της άρθρωσης, με κίνδυνο την εγκατάσταση μόνιμης αναπηρίας.³⁷

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Το κόκκινο κρασί περιέχει ουσίες οι οποίες μπορούν να καταστέλλουν τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του καρκίνου του προστάτη. Επιπρόσθετα οι ουσίες αυτές του κόκκινου κρασιού, προκαλούν στα καρκινικά κύτταρα του προστάτη το μηχανισμό της απόπτωσης. Το φαινόμενο της απόπτωσης είναι η φυσική οδός που ακολουθούν όλα τα κανονικά κύτταρα που τα οδηγεί στο θάνατο. Η καταστολή του πολλαπλασιασμού των κυττάρων του καρκίνου του προστάτη και ο μηχανισμός της απόπτωσης που προκαλεί το κόκκινο

Μεσογειακή διατροφή

κρασί, οφείλονται σε 5 διαφορετικές φυσικές χημικές ουσίες που περιέχονται μέσα σ' αυτό. Οι ουσίες αυτές ανήκουν στην ευρύτερη οικογένεια των πολυφαινόλων. Οι πολυφαινόλες περιέχονται μέσα στο κόκκινο κρασί όπως επίσης και μέσα στα φρούτα, τα λαχανικά και το τσάι. Τα σημαντικά αυτά ευρήματα προέκυψαν από εργαστηριακές έρευνες που έκαναν Ισπανοί γιατροί στη Μαδρίτη. Οι ερευνητές έβαλαν κάτω από συνθήκες εργαστηρίου, κύτταρα καρκίνου του προστάτη να αναπτυχθούν μαζί με κάθε μια από τις 5 διαφορετικές πολυφαινόλες που περιέχονται μέσα στο κόκκινο κρασί (gallie acid, tannic acid, morin, quercetin, rutin). Τα αποτελέσματά τους ήσαν πολύ ενδεικτικά διότι οι ουσίες αυτές στο εργαστήριο, κατέστειλαν τον καρκίνο του προστάτη και προκαλούσαν την απόπτωση, δηλαδή το θάνατο των καρκινικών κυττάρων.

Με βάση τα δεδομένα αυτά είναι σημαντικό τώρα να γίνουν κλινικές μελέτες που να μπορέσουν να αποδείξουν κατά πόσο εκδηλώνονται στον ανθρώπινο οργανισμό οι αντικαρκινικές ιδιότητες των ουσιών αυτών. Ο καρκίνος του προστάτη παρουσιάζει μια συνεχή, ανησυχητική, αυξητική τάση. Στους Μεσογειακούς πληθυσμούς η συχνότητα της ασθένειας αυτής είναι χαμηλότερη. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι ο λόγος για τη διαφορά αυτή, είναι η γνωστή Μεσογειακή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, κόκκινο κρασί και δημητριακά. Είναι επίσης χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρές ουσίες ζωικής προέλευσης. Η διατροφή αυτή είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες και σύμφωνα με τους ερευνητές είναι αυτός ο λόγος για τον οποίο στις Μεσογειακές χώρες η συχνότητα του καρκίνου του προστάτη είναι χαμηλότερη. Οι επιδημιολογικές διαπιστώσεις οδήγησαν τους ερευνητές στο να κάνουν εργαστηριακές έρευνες που ανέδειξαν τις συγκεκριμένες

Μεσογειακή διατροφή

αντικαρκινικές δράσεις ορισμένων αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχονται μέσα στο κρασί αλλά και σε άλλα τρόφιμα της Μεσογειακής διατροφής. Εκείνο που εναπομένει να γίνει τώρα είναι να φανεί πλέον από κλινικές μελέτες κατά πόσο οι ουσίες αυτές μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην πρόληψη ή ακόμη και στη θεραπεία της σοβαρής αυτής μάστιγας.³⁷

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΝΟΣΟΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Πριν από 20 χρόνια η λίστα των παραγόντων που είχαν προστατευτική δράση έναντι της νόσου δεν περιείχε διατροφικά στοιχεία.

Την τελευταία δεκαετία όμως εμφανίστηκαν πολυάριθμες μελέτες που ανέδειξαν το ρόλο της διατροφής στον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Το γεγονός αυτό είναι πολύ σημαντικό επειδή η διατροφική πρόσληψη και η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής είναι τροποποιήσιμοι παράγοντες, σε αντίθεση με άλλους μη τροποποιήσιμους που παίζουν ρόλο στην εμφάνιση της νόσου, όπως το φύλλο, το οικογενειακό ιστορικό και ο γονότυπος της απολιποπρωτεΐνης E. Γενικότερα, έχει προταθεί πως η διαίτα ίσως επηρεάζει την αποτελεσματικότητα των προστατευτικών μηχανισμών της γήρανσης του εγκεφάλου. Ας εξετάσουμε όμως αναλυτικότερα τα επιδημιολογικά δεδομένα. Από καιρό η οξειδωτική βλάβη έχει θεωρηθεί υπαίτια για τη διαδικασία της γήρανσης και τις σχετιζόμενες με αυτή ασθένειες, όπως η νόσος Αλτσχάϊμερ. Οι διαδικασίες της οξείδωσης προκαλούν βλάβες στο γενετικό υλικό των κυττάρων, στις πρωτεΐνες και τα λιπίδια. Ασπίδα σε αυτές τις διαδικασίες αποτελούν οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες E και C, το β-καροτένιο, το συνένζυμο Q, το α-λιποϊκό οξύ και το σελήνιο. Τα στοιχεία από διάφορες μελέτες δεν είναι ακόμα επαρκή για να δείξουν

ευεργετικό ρόλο των βιταμινών E και C στην πρόληψη της νόσου. Παρ’

Μεσογειακή διατροφή

όλα αυτά, οι μελέτες που περιείχαν τις βιταμίνες αυτές ως συστατικά των τροφίμων έδειξαν μεγαλύτερη πιθανότητα για πρόληψη της νόσου σε σχέση με αυτές που εξέτασαν τις βιταμίνες ως συμπληρώματα. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί η μελέτη Cache County, η οποία έδειξε πως ο συνδυασμός των συμπληρωμάτων E και C σχετιζόταν με μικρότερη συχνότητα της νόσου. Μελέτες επίσης που έγιναν σε ζώα έδειξαν πως η έλλειψη φυλλικού οξέος ίσως σχετίζεται με την τοξικότητα της παθολογικής πρωτεΐνης αμυλοειδής β (η τελευταία είναι τοξική για τα κύτταρα και στους ασθενείς με τη νόσο έχει παρατηρηθεί συσσώρευση πλακών αμυλοειδούς έξω και ανάμεσα από τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου). Η πρόσληψη φυλλικού οξέος και των βιταμινών του συμπλέγματος B σχετίζεται με τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης στον ορό, τα οποία με τη σειρά τους αποτελούν παράγοντα κινδύνου για αγγειακή νόσο και ίσως ανεξάρτητα για τη νόσο Αλτσχάιμερ. Αξιοσημείωτη είναι η μελέτη BLSA, η οποία έδειξε πως η διαιτητική πρόσληψη του φυλλικού οξέος σχετίζεται με το μειωμένο κίνδυνο για τη νόσο. Παρ’ όλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη έρευνα στον τομέα αυτό για να διευκρινιστεί περισσότερο ο ρόλος του φυλλικού οξέος.^{38,60}

Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ φαίνεται πως μπορεί να είναι ευεργετική στην πρόληψη της νόσου. Η φλούδα του μαύρου σταφυλιού είναι πλούσια σε διάφορες ουσίες όπως σε βιταμίνες E και C και σε δυο και σε δύο ισχυρά αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η κουερσετίνη και η ρεσβερατρόλη. Ιδιαίτερα η τελευταία είναι μια φυσική πολυφαινόλη, η οποία προάγει την αποδόμηση του αμυλοειδούς πεπτιδίου μέσα στα κύτταρα. Παρ’ όλα αυτά, δεν έχει ξεκαθαριστεί ακόμα ποιο είδος κρασιού (κόκκινο ή άσπρο) είναι πιο ευεργετικό, αν το κρασί προστατεύει πιο πολύ σε σύγκριση με τα άλλα αλκοολούχα και σε ποια

Μεσογειακή διατροφή

περίπου κατανάλωση. Τα φύλλα ενός δέντρου που λέγεται δίλοβο ή δέντρο Ginkgo είναι πλούσια σε φλαβονοειδή και σε ουσίες οι οποίες δεν περιέχονται σε άλλα φυτά. Το βότανο αυτό έχει κινέζικη προέλευση και χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια από τους λαούς της Ανατολής. Στην Αμερική και στην Ευρώπη όμως μόλις πρόσφατα άρχισε να έχει μεγάλη απήχηση. Εκτός από αντιοξειδωτικές ιδιότητες, το εκχύλισμα του βοτάνου αυτού έχει αντιφλεγμονώδεις και αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες. Διάφορες μελέτες έδειξαν πως το βότανο αυτό εμποδίζει τη συσσώρευση του αμυλοειδούς β και την ενεργοποίηση της κασπάσης 3 (μια πρωτεΐνη που όταν ενεργοποιηθεί από τον ανθρώπινο οργανισμό καταστρέφει υγιή κύτταρα). Τέλος, ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει στο ελαιόλαδο και τη μεσογειακή διατροφή. Πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε ότι ένα συστατικό του ελαιόλαδου, η ελαιοκανθάλη, έχει παυσίπονες και αντιφλεγμονώδεις δράσεις. Δεδομένου πως η καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων στη νόσο Αλτσχάιμερ προκαλείται από τη φλεγμονή των πλακών του αμυλοειδούς πεπτιδίου, η αντιφλεγμονώδης δράση του ελαιόλαδου θα μπορούσε να προσφέρει προστατευτική δράση έναντι της νόσου. Έτσι η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου μπορεί να αντισταχθεί στη χρόνια φλεγμονή και κατ'επέκταση στις νόσους στις οποίες αυτή συμβάλλει. Μια άλλη μελέτη εξέτασε γενικότερα το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής και έδειξε πως οι άνθρωποι που την ακολουθούσαν είχαν 40% λιγότερο κίνδυνο να προσβληθούν από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Το αξιοσημείωτο στοιχείο σε μια μελέτη που διερευνά ένα διατροφικό πρότυπο είναι πως εξετάζει όλα τα ιδιαίτερα συστατικά του προτύπου (π.χ. πολυφαινόλες, βιταμίνες E, C, μονσακόρεστα λιπαρά οξέα, πολυακόρεστα κ.λπ.), άρα και τον τρόπο που δρουν συνδυαστικά και όχι μόνο ένα συστατικό, π.χ. ελαιόλαδο. Ίσως τελικά να είναι ο συνδυασμός πολλών υγιεινών και θρεπτικών τροφίμων που κάνει τη

Μεσογειακή διατροφή

διαφορά και όχι μόνο ένα συγκεκριμένο τρόφιμο. Κάτι άλλο που έχουν δείξει πρόσφατες έρευνες είναι πως ένα διατροφικό πρότυπο που περιλαμβάνει συχνή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και χυμών δρα επίσης προστατευτικά ενάντια στη νόσο, ενώ κάτι τέτοιο φαίνεται να ισχύει επίσης όταν μειωθούν οι καταναλισκόμενες θερμίδες από την κατηγορία των υδατανθράκων. Το αντίθετο αποτέλεσμα φαίνεται να έχει η υψηλή πρόσληψη θερμίδων μέσω κορεσμένων λιπών.

Ανακεφαλαιώνοντας, αξίζει να αναφερθεί πως οι διατροφικές συνιστώσες που προστατεύουν από τη νόσο είναι τα λαχανικά, τα ψάρια, το ελαιόλαδο, τα φρούτα, η δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος και το διατροφικό πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Πολλές μελέτες έχουν εντοπίσει ακόμα και συγκεκριμένα τρόφιμα που δρουν ευεργετικά, όπως τα μύρτιλα, τα ρόδια, ο σολομός, το σκουμπρί και το σπανάκι. Ενδείξεις επίσης υπάρχουν για το κρασί, το αλκοόλ, για τα συμπληρώματα βιταμινών E, C και φυλλικού οξέος, τα φλαβονοειδή, τα ω-3 λιπαρά οξέα (περιέχονται στο μουρουνέλαιο, το σολομό, τον τόνο, το σκουμπρί, τον κολιός, τις σαρδέλες, τη σόγια, τα καρύδια, την αντράκλα), για τη ρεσβερατρόλη (αντιοξειδωτικό του κόκκινου κρασιού) και για το εκχύλισμα των φύλλων του κινέζικου *ginkgo biloba*.^{38,47}

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ

Η ασθένεια του θυρεοειδή αδένος είναι εξαιρετικά κοινή. Σε μερικές περιπτώσεις ο θυρεοειδής μπορεί να παράγει περισσότερη ορμόνη, ενώ σε άλλες, μπορεί μετά από τραυματισμό ή καταστροφή αυτού, η παραγωγή της ορμόνης να είναι μικρή, αν υπάρχει. Η κύρια θυρεοειδική ορμόνη είναι η θυροξίνη ή αλλιώς T4.

Τα συμπτώματα ποικίλουν ανάλογα με το επίπεδο της T4 στο αίμα. Αν υπάρχει πλεόνασμα T4 (υπερθυρεοειδισμός), οι ασθενείς παραπονιούνται ότι αισθάνονται κουρασμένοι, ευαίσθητοι συναισθηματικά, ζεσταίνονται και

Μεσογειακή διατροφή

ιδρώνουν. Αν το επίπεδο T4 είναι χαμηλό (υποθυρεοειδισμός) ως αποτέλεσμα της μείωσης της παραγωγής από τον αδένα, οι ασθενείς συχνό παρατηρούν αύξηση του βάρους, υπνηλία και κούραση. Δυσκοιλιότητα επίσης είναι κοινή και ακόμα αρκετοί ήταν αυτοί που ανέφεραν ότι αισθάνονται υπερβολικό ρίγος. Για τη σύνθεση των θυρεοδικών ορμονών απαραίτητο στοιχείο είναι το Ιώδιο η έλλειψη του οποίου οδηγεί μοιραία σε μειωμένη παραγωγή ορμονών. Πηγές πλούσιες σε Ιώδιο είναι οι θαλασσινές τροφές. Ένδεια Ιωδίου παρουσιάζεται κυρίως σε ορεινές περιοχές όπου συνήθως λείπουν τα θαλασσινά καθώς και σε άτομα που συστηματικά αποφεύγουν τη λήψη αυτών. Σήμερα με την ιωδίωση του μαγειρικού αλατιού ένδεια Ιωδίου σπάνια παρατηρείται. Η σωστή διατροφή βοηθά στην καλή λειτουργία .

Η μεσογειακή διατροφή με έμφαση στις τροφές που περιέχουν λογικές ποσότητες ιωδίου όπως τα θαλασσινά, τα ψάρια, αλλά και τροφές πλούσιες σε τυροξίνη όπως τα όσπρια και οι ξηροί καρποί είναι ιδανική.

Αν πάσχετε από υπερθυρεοειδισμό και παίρνετε αντιθυρεοειδικά φάρμακα, ερευνητές έδειξαν ότι πρέπει να αποφύγετε τις τροφές που περιέχουν πολύ ιώδιο (ψάρια και θαλασσινά) και να μη χρησιμοποιείτε στη μαγειρική θυμάρι, κόκκινο πιπέρι και κόψτε το θαλασσινό αλάτι. Αν πάσχετε από υποθυρεοειδισμό και παίρνετε T3 ή T4 ξεχάστε το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών και τα προϊόντα σόγιας.^{39,36}

Οι επιλογές του τρόπου ζωής των νέων σήμερα μπορούν να μειώσουν τις πιθανότητες να αναπτύξουν οστεοπόρωση αργότερα στη ζωή τους. Η συνταγή είναι απλή: όσο περισσότερο ασβέστιο συσσωρεύσει κανείς όταν είναι νέος τόσο περισσότερο θα παραμείνει στα κόκαλα του όταν γεράσει. Σημαντικός παράγοντας μείωσης των πιθανοτήτων ανάπτυξης οστεοπόρωσης είναι η διατροφή.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Η οστεοπόρωση είναι μια σκελετική νόσος, στην οποία τα οστά χάνουν μάζα και πυκνότητα, με αποτέλεσμα να γίνονται πιο εύθραυστα. Επονομάζεται «σιωπηλή νόσος» και συχνά η διάγνωση της γίνεται μετά από κάποιο κάταγμα, συνήθως λόγω πτώσης. Τα συνηθέστερα σημεία κατάγματος είναι ο γοφός, ο καρπός ή η σπονδυλική στήλη. Ένας στους οκτώ Ευρωπαίους ηλικίας άνω των 50 ετών θα υποστεί κάταγμα της σπονδυλικής στήλης. Η οστεοπόρωση στοιχίζει στις εθνικές οικονομίες περισσότερα από 3.500 εκατομμύρια ευρώ ετησίως μόνον για νοσοκομειακή περίθαλψη. Οι ασθενείς καταλαμβάνουν 500.000 κλίνες/νύχτες ετησίως στα νοσοκομεία της ΕΕ. Ο αριθμός αυτός αναμένεται να διπλασιασθεί την επόμενη πεντηκονταετία. Η αποθήκευση ασβεστίου σε νεαρή ηλικία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη γερών οστών. Απαραίτητη είναι μια διαίτα με επαρκείς ποσότητες ασβεστίου, βιταμίνης D και φωσφόρου, ενώ καθοριστικά ρόλο διαδραματίζουν, επίσης, η άσκηση και γενετικοί παράγοντες. Κατά την παιδική ηλικία, την εφηβεία και τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής, το ασβέστιο είναι καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη όσο το δυνατόν μεγαλύτερης οστικής πυκνότητας. Παρότι η οστική πυκνότητα μπορεί να συνεχίσει να αναπτύσσεται ως την ηλικία των 30 ετών, ο ρυθμός απόθεσης του ασβεστίου είναι υψηλότερος κατά την εφηβεία. Σε ηλικία 18 ετών, οι έφηβοι και των δύο φύλων έχουν επιτύχει το 95-99% της μέγιστης ατομικής οστικής μάζας τους. Δημιουργώντας μια «οστική αποθήκη» σε νεαρή ηλικία, οι άνθρωποι αποκτούν ένα απόθεμα ασβεστίου, από το οποίο μπορούν να αντλήσουν αργότερα στη ζωή τους. Η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου διαφέρει ανάλογα με το σημείο του κύκλου ζωής στο οποίο βρίσκεται ο καθένας.

Μεσογειακή διατροφή

Η ευρωπαϊκή οδηγία για την επισήμανση, των τροφίμων προβλέπει ως μέση ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου τα 800 mg.

Ωστόσο, ορισμένες ομάδες του πληθυσμού έχουν υψηλότερες ανάγκες, που φθάνουν τα 1.200-1.500 mg (νέοι ηλικίας 11-24 ετών, έγκυες και θηλάζουσες, γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, που δεν υποβάλλονται σε θεραπεία υποκατάστασης ορμονών).

Ο καλύτερος τρόπος για να προσλάβετε επαρκή ποσότητα ασβεστίου είναι να καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο από την παιδική ηλικία ως την ενήλικη ζωή. Για τους περισσότερους ανθρώπους, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γιαούρτι, το τυρί και τα επιδόρπια γάλακτος, είναι οι σημαντικότερες πηγές διαιτητικού ασβεστίου. Άλλα τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο είναι ορισμένα αποξηραμένα φρούτα, πράσινα λαχανικά, ψωμί από αλεύρι ολικής αλέσεως ή τροφές εμπλουτισμένες με ασβέστιο. Παράλληλα με την υγιεινή διατροφή, η τακτική άσκηση δημιουργεί οστική μάζα και πυκνότητα κατά τα χρόνια διαμόρφωσης του οργανισμού. Η άσκηση είναι εξίσου σημαντική στα επόμενα χρόνια, καθώς η καθιστική ζωή αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης:

- Γυναικείο φύλο
- Χαμηλό βάρος ή μικρό μέγεθος σκελετού
- Προχωρημένη ηλικία
- Οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης
- Εμμηνόπαυση
- Χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης (για τους άνδρες)
- Κάπνισμα
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Μεσογειακή διατροφή

Στα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, η άσκηση βελτιώνει επίσης την ισορροπία και τον συντονισμό και συμβάλλει στην αποφυγή πτώσεων που μπορεί να προκαλέσουν κατάγματα. Το βάδισμα, το τζόγκινγκ, η αεροβική, ο χορός αυξάνουν τη δύναμη των μυών και την αντοχή. Λόγω της αύξησης του προσδόκιμου ζωής, στο μέλλον αναμένεται μεγάλη αύξηση των πασχόντων από οστεοπόρωση. Αυτή η πρόσθετη επιβάρυνση των συστημάτων υγείας δεν θα περάσει απαρατήρητη, ενώ η ποιότητα ζωής των πασχόντων θα υποβαθμισθεί. Μπορούμε να αντιδράσουμε στην πρόβλεψη αυτή, ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή, καταναλώνοντας τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο, καθώς και να ασκούνται καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Περιεκτικότητα σε ασβέστιο ορισμένων τροφίμων

300 mg ασβεστίου περιέχονται σε:

- 25-30 g σκληρού τυριού (έμενταλ, παρμεζάνα, τσένταρ, γραβιέρα κ.λπ.)
- 50 g μαλακού τυριού (καμαμπέρ, μπρι κ.λπ.)
- 200 g αποβουτυρωμένου γάλακτος ή γιαουρτιού
- 150 g αμυγδάλων, αποξηραμένων σύκων
- 200 g οσπρίων
- 500 g πράσινων λαχανικών (λάχανο, πράσο, σπανάκι, μπρόκολο), ψωμιού ολικής αλέσεως
- 0,7 l ορισμένων μεταλλικών νερών πλούσιων σε ασβέστιο (ελέγξτε την ετικέτα A1).

ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

Ο σίδηρος είναι ζωτικής σημασίας θρεπτικό συστατικό. Η σημαντικότερη πηγή σιδήρου στη διατροφή μας είναι το κόκκινο κρέας. Σίδηρος υπάρχει επίσης στα λιπαρά ψάρια, στο σκουρόχρωμο κρέας του

Μεσογειακή διατροφή

κοτόπουλου και της γαλοπούλας και σε ορισμένους ξηρούς καρπούς, σπόρους, αποξηραμένα φρούτα, σκούρα πράσινα λαχανικά και στα εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι 600 - 700 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από έλλειψη σιδήρου, εκτίμηση που την καθιστά την υπ' αριθμόν ένα διατροφική ανεπάρκεια παγκοσμίως, και ιδίως στις αναπτυσσόμενες χώρες. Μολονότι σε μερικές από αυτές τις χώρες η απώλεια αίματος (π.χ. λόγω εντερικής παρασίτωσης) μπορεί να είναι η κύρια αιτία του προβλήματος, στη Δυτική Ευρώπη η αιτία είναι κατά κανόνα η ανεπαρκής ποσότητα του ιχνοστοιχείου αυτού στο καθημερινό μας διαιτολόγιο.

Οι επιπτώσεις της ανεπαρκούς πρόσληψης σιδήρου είναι ευρείες. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία της αιμοσφαιρίνης (της κόκκινης χρωστικής ουσίας του αίματος), η οποία μεταφέρει οξυγόνο σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Ένα από τα πρώτα σημάδια της έλλειψης σιδήρου είναι η εξάντληση και η κόπωση. Οι γυναίκες και τα νεαρά κορίτσια που τρώνε μικρές μόνο ποσότητες κρέατος, πουλερικών και ψαριών ή που επιλέγουν τη χορτοφαγία διατρέχουν, μεγαλύτερο κίνδυνο να εξαντλήσουν τα αποθέματα σιδήρου του σώματος τους και να εμφανίσουν συμπτώματα έλλειψης σιδήρου.

Η αύξηση των προσλαμβανόμενων ποσοτήτων σιδήρου μπορεί να αλλάξει τη ζωή των νέων και των ενηλίκων. Είναι γνωστό ότι η έλλειψη σιδήρου δυσχεραίνει την εγκεφαλική λειτουργία, επηρεάζοντας τόσο τη μνήμη όσο και τις ικανότητες μάθησης. Δεν είναι όμως μόνον ο εγκέφαλος που πλήττεται από την έλλειψη σιδήρου. Οι έγκυοι και οι ηλικιωμένοι πρέπει επίσης να επιδεικνύουν ιδιαίτερη προσοχή. Εάν μια έγκυος γυναίκα έχει χαμηλά αποθέματα σιδήρου, οι αυξημένες απαιτήσεις λόγω του αναπτυσσόμενου εμβρύου κατά τους έξι τελευταίους μήνες της

Μεσογειακή διατροφή

εγκυμοσύνης μπορεί να ανατρέψουν την ισορροπία με αποτέλεσμα την πρόκληση σιδηροπενικής αναιμίας στη μέλλουσα μητέρα, επηρεάζοντας αρνητικά και την ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου. Οι ηλικιωμένοι επίσης κινδυνεύουν, αφενός διότι το διαιτολόγιό τους δεν είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε σίδηρο και αφετέρου διότι το γερασμένο πεπτικό τους σύστημα δυσκολεύεται να απορροφήσει τον σίδηρο των τροφών. Ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου, η έλλειψη σιδήρου οδηγεί τελικά σε μείωση του ορίου πόνου, παρεμβολή στους μηχανισμούς ελέγχου της θερμοκρασίας του σώματος, αυξημένη πιθανότητα τριχόπτωσης και αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, καθιστώντας μας πιο ευαίσθητους απέναντι στις λοιμώξεις. Είναι προφανές λοιπόν ότι πρέπει να προσέχουμε τα επίπεδα σιδήρου στη διατροφή μας.⁴²

ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΣΙΔΗΡΟΥ-ΟΙ ΠΛΟΥΣΙΟΤΕΡΕΣ ΣΕ

ΣΙΔΗΡΟ ΤΡΟΦΕΣ

| <u>Τρόφιμο</u> | <u>Μερίδα</u> | <u>Σίδηρος</u> |
|---|----------------------|-----------------------|
| Άπαχο μοσχαρίσιο κρέας | 150g | 6mg |
| φασόλια (όσπρια) | 200g | 5mg |
| Σαρδέλες κονσέρβα | 100g | 5mg |
| Δημητριακά πρωινού (ελέγξτε την ετικέτα) | 30-45g | 4mg |
| Αποξηραμένα σύκα | 4 | 3mg |
| Σκούρο κρέας | 120g | 2mg |
| Σουσάμι | 20g | 2mg |
| Πράσινα λαχανικά στον | 90g | 1mg |

Το σώμα απορροφά περίπου 25% του σιδήρου που υπάρχει στο κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά. Αντιθέτως, ο σίδηρος που υπάρχει στα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα δεν απορροφάται εξίσου καλά.

Μεσογειακή διατροφή

Η απορρόφηση του σιδήρου που περιέχεται στις τροφές αυτές βελτιώνεται με την ταυτόχρονη κατανάλωση:

- Βιταμίνης C, η οποία υπάρχει στα εσπεριδοειδή, τις φράουλες, τα ακτινίδια, τις πιπεριές και τις ντομάτες
- φρουκτόζης (φρούτα και χυμοί φρούτων)
- Πρωτεΐνης κρέατος και ψαριού

Η απορρόφηση σιδήρου μειώνεται όταν καταναλώνουμε κάποια από τις ακόλουθες τροφές. Προσπαθήστε να μην καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο μαζί με: ⁴²

- Αβγά
- Πίτουρο
- Τσάι

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ η τροφή που καταναλώνουμε συνάρτηση πόσων παραγόντων είναι; Σίγουρα η διάθεση μας και η όρεξη αποτελούν τους κύριους άξονες που μας ωθούν στο φαγητό. Παράλληλα όμως με αυτούς πλήθος άλλων παραμέτρων, εξωτερικών ερεθισμάτων κυρίως επηρεάζουν την πρόσληψη τροφής. Έχει σημασία άραγε αν το φαγητό που τρώμε είναι κρύο ή ζεστό στην ποσότητα που θα καταναλώσουμε; Η αν πιούμε ένα ποτήρι κρύο ή ζεστό νερό κατά τη διάρκεια του γεύματος, θα επηρεάσει και πόσο το γεύμα μας;

Μεσογειακή διατροφή

Πρόσφατη μελέτη (Appetite 2003) έδειξε ότι η θερμοκρασία του φαγητού αποτελεί ένα κρυμμένο μυστικό, την αξία του οποίου στη ρύθμιση της πρόσληψης τροφής δεν έχουμε αξιολογήσει ανάλογα. Γνωρίζουμε ότι άλλα προϊόντα έχουμε μάθει να τα απολαμβάνουμε κρύα όπως το παγωτό και αλλά ζεστά όπως τις τηγανιτές πατάτες. Υπάρχουν και άλλες τροφές που τρώγονται είτε κρύες, είτε ζεστές προσφέροντας σχεδόν την ίδια απόλαυση όπως η μαγιονέζα που τρώγεται είτε πάνω από μια κρύα σαλάτα ως dressing, είτε πάνω από καυτές τηγανιτές πατάτες. Επίσης πιείτε ένα ποτήρι κρύο νερό και δοκιμάστε μία καυτερή πράσινη πιπεριά, μπορεί και να μην την νιώσετε αντίθετα δοκιμάστε την ίδια καυτερή πιπεριά μετά από λίγο ζεστό τσάι, θα νοιώσετε σαν ηφαίστειο έτοιμο να εκραγεί. Γίνεται φανερό λοιπόν ότι τόσο η θερμοκρασία του προϊόντος, όσο και η θερμοκρασία του στόματος επηρεάζει τη γεύση, την απόλαυση και κατά συνέπεια την ποσότητα της προσλαμβανομένης τροφής.^{43,50}

Πόσες φορές δεν μας έχει τύχει γυρνώντας κουρασμένοι από τη δουλειά να φάμε κρύο φαγητό π.χ. μουσακά, είτε γιατί βαριόμαστε να το ζεστάνουμε, είτε γιατί βιαζόμαστε και πεινάμε. Έχετε αναρωτηθεί αν αυτός ο κρύος μουσακάς μας ευχαριστεί το ίδιο με την ίδια ποσότητα ζεστού μουσακά; Η απάντηση είναι όχι, που σημαίνει ότι για να ικανοποιήσουμε το γευστικό μας ερέθισμα μπορεί να φάμε 1 1/2 μερίδα αντί για μία που θα τρώγαμε αν το ζεσταίναμε. Πρακτικότερα μιλώντας θα πάρουμε περίπου 300 θερμίδες περισσότερο. Σκεφτείτε τι συμβαίνει αν καθημερινά τρώμε κρύο φαγητό για ένα μήνα, θα αυξήσουμε το Βάρος μας περισσότερο από ένα κιλό και σε διάστημα ενός χρόνου θα έχουμε πάρει 15 κιλά χωρίς να το καταλάβουμε.

Το ίδιο έχει βρεθεί ερευνητικά ότι συμβαίνει και πίνοντας νερό από το ψυγείο (10oC) κατά τη διάρκεια του γεύματος παρά πίνοντας νερό

Μεσογειακή διατροφή

βρύσης (22oC). Δηλαδή πίνοντας κρύο νερό ανάμεσα στο γεύμα ή πριν από αυτό, κινδυνεύουμε να φάμε περισσότερο. Ας δούμε γιατί συμβαίνει αυτό. Όταν το φαγητό είναι κρύο, τα λιπαρά συστατικά του είναι περισσότερο σε στερεή μορφή παρά σε υγρή. Αυτό σημαίνει ότι δεν διαχέονται με την ίδια ευκολία σε όλους τους γευστικούς κάλυκες της γλώσσας ώστε να γνωστοποιήσουν τη λιπαρή τους παρουσία που με τη σειρά της θα δώσει το μήνυμα της απόλαυσης. Αντίθετα τώρα όταν το φαγητό είναι ζεστό, τα λιπαρά του είναι σε υγρή μορφή που σημαίνει ότι αυτά διαχέονται με ευκολία σε όλη την επιφάνεια της γλώσσας προσδίδοντας αυτό που λέμε τέλεια μπουκιά. Ο εγκέφαλος λαμβάνει το μήνυμα και ικανοποιείται δίνοντας σήμα για τερματισμό της πρόσληψης τροφής. Συνεπώς αυτή η μικρή προσοχή στις διατροφικές μας συνήθειες μπορεί να μας βοηθήσει χωρίς κόπο να ελέγχουμε ευκολότερα το βάρος μας. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με τη γλυκιά γεύση. Δηλαδή τρώγοντας μία κρύα πάστα νιώθουμε μικρότερη απόλαυση από ότι τρώγοντας μια πάστα σε θερμοκρασία δωματίου.^{50,59}

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της υπέρτασης, είναι:

Η κληρονομικότητα, η καθιστική ζωή, το κάπνισμα, οι άσχημες διαιτητικές συνήθειες, η υπερκόπωση και το άγχος. Η συμβολή της μεσογειακής δίαιτας στην αντιμετώπιση της υπέρτασης. Η μεσογειακή διατροφή περιέχει τροφές πλούσιες σε Κ (κάλιο) που βρίσκεται άφθονο σε φρούτα, λαχανικά, κυρίως σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, χυμούς πορτοκαλιού, αποξηραμένα φρούτα, πατάτες. Χρησιμοποιείται για να προστατεύσει από την υψηλή αρτηριακή πίεση που συνδέεται με υψηλά ποσά άλατος. Δίαιτα χορτοφαγική, υψηλή σε κάλιο είναι ευνοϊκή για την προστασία από υψηλή αρτηριακή πίεση και για την προστασία από καρδιακά επεισόδια.⁴³

Μεσογειακή διατροφή

Τροφές πλούσιες σε Κ που περιέχουν ουσίες, όπως η Β-καροτίνη, ή Βιταμίνη Ε και C σελήνιο και ψευδάργυρο μπορεί να είναι ευνοϊκές για τη θεραπεία του καρκίνου.

Το Σύνδρομο Νυχτερινής υπερφαγίας (Night eating syndrome, NE5), είναι μια διατροφική διαταραχή με κλινικά χαρακτηριστικά την πρωινή ανορεξία, τη βραδινή υπερφαγία και την αϋπνία με συνεχείς διακοπές νυχτερινής κατανάλωσης φαγητού. Το Βασικό χαρακτηριστικό κλινικό γνώρισμα του συνδρόμου είναι η καθυστέρηση στον εικοσιτετράωρο συγχρονισμό της πρόσληψης ενέργειας.

Πρώτη περιγραφή από τον Καθηγητή ΑΙ. Stunkard, το 1955, ο οποίος βασίστηκε σε κλινικές παρατηρήσεις διατροφικών διαταραχών σε μια ομάδα νοσηρά παχύσαρκων ασθενών που επιδίωκαν θεραπεία για τον έλεγχο Βάρους. Η συχνότητα στο γενικό πληθυσμό αγγίζει το 1,5%, αφορά σε μεγαλύτερο ποσοστό (9-27%) παχύσαρκα άτομα και αυξάνεται όσο μεγαλώνει η ηλικία. Συχνότερο το ; φαινόμενο, σε περιόδους έντονου στρες, εφόσον η υπερφαγία αποτελεί για τα άτομα αυτά μια οργανική προσπάθεια άμβλυνσης του στρεσογόνου φορτίου που τους απασχολεί.

Πιο συγκεκριμένα, στο σύνδρομο αυτό, η λήψη ενέργειας μειώνεται στο πρώτο μισό της ημέρας και αυξάνεται πολύ στο δεύτερο μισό, έτσι ώστε ο ύπνος να διακόπτεται από την πρόσληψη τροφής. Σε πρόσφατη μελέτη αναφέρθηκε η κατανάλωση του 40% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής, από το πρωί Ι μέχρι το Βράδυ, και το υπόλοιπο 60% τις βραδινές ώρες, σε αντιδιαστολή με τη φυσιολογική κατανάλωση του 80% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής, στο πρώτο μισό της ημέρας.

Η αϋπνία, επίσης παίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη του συνδρόμου. Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα αυτά ξυπνάνε κατά μέσο όρο 4 φορές το

Μεσογειακή διατροφή

βράδυ σε αντιδιαστολή με τη φυσιολογική συχνότητα της 1 φοράς το βράδυ. Το πρόβλημα εντοπίζεται κυρίως στο γεγονός ότι στις αφυπνίσεις αυτές αναζητούν επίμονα κάποιο σνακ.

Η σύσταση των βραδινών γευμάτων αποτελείται κυρίως από υδατάνθρακες (περίπου 65%) και πρωτεΐνες σε μια αναλογία 7:1. Πιθανολογείται πως μια τέτοια αναλογία θρεπτικών συστατικών, προάγει την προώθηση τρυπτοφάνης στον εγκέφαλο και τη μετατροπή της σε σεροτονίνη, ουσία με σημαντικές ιδιότητες κατά της αϋπνίας, ενώ προκαλεί μια αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας. Επιπρόσθετα, φαίνεται να επηρεάζεται και ο μεταβολισμός της μελατονίνης και της κορτιζόλης, από τη συγκεκριμένη αναλογία.

Όσον αφορά τη συσχέτιση του συνδρόμου με την ψυχολογική διάθεση, οι ειδικοί , αναφέρουν ότι η αγάπη των night eaters για τους υδατάνθρακες, εξηγείται από το μήνυμα που στέλνουν οι υδατάνθρακες στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου για να προκαλέσουν το αίσθημα της ευχαρίστησης. Ίσως, η νυχτερινή επιδρομή σε υδατανθρακούχα σνακ να αποτελεί μια ασυνείδητη προσπάθεια για να αποκαταστήσουν την κακή ψυχολογία τους. Είναι παραδεκτό επιστημονικά ότι με το φαγητό καταπολεμάται και το άγχος, διότι ενεργοποιείται συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου και εκκρίνονται χημικές ενώσεις, οι οποίες απελευθερώνονται όταν το άτομο αισθανθεί χαρά, ευτυχία και ικανοποίηση. Στην πραγματικότητα, ο εγκέφαλος του ανθρώπου φαίνεται ότι έχει συσχετίσει την πρόσληψη τροφής με ευχάριστα και χαλαρωτικά συναισθήματα.

Στις ουσίες που καταπολεμούν το άγχος συμπεριλαμβάνονται οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, το φυλλικό οξύ και το σελήνιο. Τέλος, δεν θα πρέπει να παραληφθεί το γεγονός, ότι το σύνδρομο συνδέεται άμεσα με κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τα άτομα που διακατέχονται από το Σύνδρομο Νυχτερινής Υπερφαγίας πάσχουν από διαταραχές της διατροφικής συμπεριφοράς και χρειάζονται άμεσα τη βοήθεια των ειδικών. Τα θεραπευτικά προγράμματα πρέπει να στηρίζονται κυρίως στην τροποποίηση της συμπεριφοράς, ενώ συνδυάζονται ταυτόχρονα με κατάλληλη διαιτητική οδηγία.^{43,51}

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Λυκοπένη είναι η **κόκκινη χρωστική ουσία** που βρίσκεται σε πολλά φρούτα και λαχανικά όπως **καρπούζι**, ροζ **grapefruit** και **κόκκινη πιπεριά**. Κυρίως όμως το βρίσκουμε σε **ντομάτες**. Ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, η λυκοπένη εμποδίζει την οξείδωση της χοληστερόλης LDL. Η λυκοπένη μπορεί επίσης να μειώσει το ποσοστό της χοληστερόλης στο αίμα. Σύμφωνα με μια έρευνα, διάρκειας τριών μηνών, 60 άντρες έτρωγαν 60 milligrams λυκοπένης ημερησίως - αντίστοιχο του οποίου βρίσκεται σε ένα κιλό ντομάτες. Στο τέλος της θεραπείας, τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση της χοληστερόλης LDL στο *αίμα* κατά 14%.⁴⁴

Σημαντικός παράγοντας στην έρευνα για τη λυκοπένη είναι η απορροφητικότητα της από τα κύτταρα. Οι ιστοί μας πρέπει να «καταπιούν» τη λυκοπένη από το φαγητό που τρώμε και να τη βάλουν στα κύτταρα μας πριν φανεί σε κάτι χρήσιμη. Έρευνες δείχνουν ότι τα επίπεδα της λυκοπένης στους ιστούς των οργάνων είναι καλύτερη ένδειξη για πρόληψη ασθενειών από το ποσοστό της λυκοπένης που καταναλώνουμε με το φαγητό. Άτομα τα οποία έχουν υψηλά ποσοστά συγκέντρωσης λυκοπένης στους ιστούς έχουν μικρότερη πιθανότητα να πάθουν έμφραγμα από αυτούς που έχουν χαμηλά ποσοστά.⁴⁴

Μαγειρεύοντας με τη λυκοπένη ως κύριο συστατικό

1. Ζεστάνετε τις ντομάτες. Η θερμότητα αλλάζει τη χημική σύσταση της λυκοπένης και την κάνει πανέτοιμη για να την καταπιούν τα κύτταρα μας. Φτιάξτε για παράδειγμα, σάλτσα ντομάτας, ντοματοπολτό ή ντοματόσουπα.
 2. Τρώτε φρέσκια ντομάτα με λίπη όπως λάδι ελιάς.
 3. Πείτε ναι σε προϊόντα που περιέχουν λυκοπένη με άλλα αντιοξειδωτικά
- 44.

ΥΓΙΕΙΝΟΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΦΥΣΙΚΩΝ ΧΥΜΩΝ

Οι παθήσεις που αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα μπορούν να βελτιωθούν λαμβάνοντας χυμούς σύμφωνα με τις υποδείξεις. (Για τροφικούς συνδυασμούς με στόχο τη βελτίωση της υγείας ορισμένων οργάνων, ανατρέξτε στον πίνακα που ακολουθεί).

Αν προσφέρετε σε αφθονία αυτούς τους χυμούς στους ιστούς σας, με τον καιρό θα τους καθαρίσετε και τότε θα ξαναπλάσετε, θ' αναζωογονήσετε και θα θρέψετε ένα πεινασμένο σώμα. Η λεπτομερής περιγραφή και ανάπτυξη της αξίας των χυμών για την υγεία γενικότερα και της θεραπευτικής της δύναμης.

Μεσογειακή διατροφή

| Κοκτέιλ Υγείας για Συνηθισμένες Παθήσεις | |
|--|---|
| Πάθηση | Κοκτέιλ Υγείας |
| Αδένες (για ανάπτυξη) | Χυμός ανανά με έναν κρόκο αβγού, μία κουταλιά φύτρο σταριού, 1/4 του κουταλιού φύκια Dulce, σε σκόνη —να λαμβάνεται καθημερινά μεταξύ των γευμάτων 3/4 του φλιτζανιού χυμός καρότου, 1/4 του φλιτζανιού γάλα καρύδας, μία κουταλιά φύτρο σταριού, ένα κουταλάκι πίτουρα ρυζιού ή σιρόπι από πίτουρα ρυζιού, 1 φλιτζάνι ντοματοχυμός, μία κουταλιά αβγοτάραχο μπακαλιάρου. |
| Αδένες, βρογχοκήλη, ανικανότητα | Χυμός σέλινου, ένα κουταλάκι φύτρο σταριού και ένα κουταλάκι φύκια Dulce. |
| Αδένες και νεύρα | Μία κουταλιά συμπυκνωμένο κεράσι, ένα κουταλάκι χλωρο-φύλλη και ένας κρόκος αβγού. |
| Αδυνάτισμα | Χυμός μαϊντανού, σταφυλιού και ανανά. |
| Αιματολογικές παθήσεις | Χυμός βατόμουρων, χυμός μαυροκέρασων, χυμός μαϊντανού, χυμός αγριοράδικου. Χυμός ντομάτας και αποξηραμένο συκώτι. |
| Αναιμία | Χυμός βατόμουρου και μαϊντανού- χυμός μαϊντανού και σταφυλιού. |
| Αρθρίτιδες | Χυμός σέλινου και μαϊντανού. |
| Άσθμα | Χυμός σέλινου και παπάγιας χυμός σέλινου, αντιδιού και καρότου. |
| Αϋπνία | Χυμός μαρουλιού και σέλινου. |
| Βρογχίτιδα | Χυμός από 2 λεμόνια αραιωμένος με 3 κουταλιές μέλι σε μισό λίτρο αφέψημα (τσάι) λιναρόσπορου. Να παίρνετε 1 κουταλάκι κάθε ώρα. Ή ψήστε ένα λεμόνι, στύψτε το μισό και προσθέστε το χυμό του σε ένα φλιτζάνι τσάι από άχυρα βρόμης ή εστιατόριο. Μετά ξαπλώστε στο κρεβάτι για να ιδρώσετε. |

Μεσογειακή διατροφή

| Κοκτέιλ Υγείας για Συνηθισμένες Παθήσεις | |
|---|---|
| Δερματικά (προβλήματα χρώματος του Δέρματος) | Χυμός αγγουριού, αντιδιού -και ανανά- μία κουταλιά συμπυκνωμένο μήλο 1/2 ποτήρι χυμός αγγουριού με 1/2 ποτήρι νερό. |
| Διάρροια, μόλυνση | Χυμός καρότου και βατόμουρου. |
| Δόντια | Χυμός από παντζαρόφυλλα, μαϊντανό, σέλινο και πράσινο κατσαρό λάχανο. |
| Δυσκοιλιότητα, στομαχικά έλκη | Σέλινο με λίγη γλυκιά κρέμα γάλακτος σπανάκι και γκρέιφρουτ. |
| Δυσπενία, βάρος λιγότερο του κανονικού | Γάλα καρύδας με χυμό σύκου, χυμός μαϊντανού και καρότου. |
| Έκζεμα, σκορβούτο | Χυμός καρότου, σέλινου και λεμονιού. |
| Εφίδρωση | Χυμός σέλινου και δαμάσκηνου χυμός αγγουριού και ανανά. |
| Ζωτικότητα | Μία κουταλιά συμπυκνωμένος χυμός μήλου, μία κουταλιά βούτυρο αμυγδάλου και ένα φλιτζάνι χυμός σέλινου. |
| Θυρεοειδής | Χυμός από μύδια με χυμό σέλινου. |
| Ίκτερος | Χυμός ντομάτας και λάχανου τουρσί (σουκρούτ), ένα ποτήρι την ημέρα για μια βδομάδα. |
| Καθαρισμός οργανισμού | Χυμός σέλινου, μαϊντανού, σπανακιού και καρότου. |
| Καρδιά | Χυμός καρότου και ανανά με μέλι χλωροφύλλη (αλφάλφα) σε υγρή μορφή χυμός μαϊντανού, αλφάλφα και ανανά. |
| Κολίτιδα, γαστρίτιδα, αέρια | Γάλα καρύδας και καροτοχυμός. |
| Ιγμορίτιδα | Πιείτε αργά-αργά χυμό λεμονιού με λίγο χρένο πιείτε γουλιά γουλιά ένα ποτό από καυτερό πιπέρι διαλυμένο σε ένα φλιτζάνι νερό. |
| Κρυολογήματα και ιγμορίτιδα | Χυμός σέλινου και γκρειφρουτ- χυμός νεροκάρδαμου και μήλου με 1/4 του κουταλιού καθαρό όξινο τριγυκό κάλιο γάλα καρύδας και καροτοχυμός- χυμός σέλινου και γκρειφρουτ με 1/4 του κουταλιού όξινο τρυγικό κάλιο. |
| Προβλήματα του Κυκλοφορικού Συστήματος | Χυμός παντζαριου και βατόμουρου· χυμός μαϊντανού και αλφάλφα με χυμό ανανά χυμός σταφυλιού με έναν κρόκο αβγού. |
| Κυστίτιδα (Ουροδόχος κύστη) | Χυμός σέλινου και ροδιού. (0 χυμός ροδιού είναι ό,τι καλύτερο για την κύστη. Επίσης ωφέλιμο το αφέψημα (τσάι) χλόης. |

ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

| Σύστημα | Δομή | Λειτουργία | Βιταμίνες | Μεταλ. Άλατα | Τροφές | Ποτά | Βότανα |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| Σκελετικό Σύστημα | Όλα τα οστά, χόνδροι, αρθρώσεις. | Υποστήριξη και προστασία, κίνηση μυών, αποθήκευση μεταλλικών στοιχείων, παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. | C, D, A, Σύμπλεγμα B, B ₂ , Be, B12, E, F, Φυλλικό Οξύ, Νιασίνη, Παντοθενικό Οξύ, Βιοφλαβονοειδή. | Φθόριο, Ασβέστιο, Χαλκός, Ιώδιο, Ψευδάργυρος, Θείο Νάτριο, Πυρίτιο, Σίδηρος, Κάλιο , Φώσφορος, | Σουσάμι, κατσαρό λάχανο, κεχρί, σέλι-νο, κριθάρι, μπάγιες, αμύγδαλα, γογγύλια, φύλλα γογγυλιού, άβραστο κατσικίσιο γάλα. | Μαύρα σύκα/άβραστο κατσικίσιο γάλα χυμός μαυροκέρασο χυμός σέλινο / μαϊντανού ζωμός από μοσχάρισιο πόδι. | Σύμφυτο, κατσαρό λάχανο, ευπατόριο, φυτολάκκα, κιχώριο, αγριοκυπαρισσόμηλα, άνθη αρνικής, σαμπούκος, άχυρα βρόμης, αλάφα, καραγινό. |
| Μυϊκό Σύστημα | Όλοι οι μυϊκοί ιστοί. | Διεκολύνει τη σωματική κίνηση, παράγει θερμότητα, διατηρεί τη στάση του σώματος. | B ₆ , D, E, A, Σύμπλεγμα B, B ₁₂ , C, Βιοτίνη, Χολίνη, Παντοθενικό Οξύ. | Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγνήσιο, Πυρίτιο, Αζωτο, Σίδηρος, Χλώριο. | Ελιές, σικάλη, φασόλια Λίμας, πίτουρα ρυζιού, μανιάνες, φότερα, νεροκαρδάμο, συμπρωματικές πρωτεΐνες, (δημητριακά, όσπρια), μήλα. | Ζωμός από πατατόφλουδες αφένημα αποξηραμένης ελιάς γάλα καρύδας/υγρή γλωροφύλλη. | Δεντρολίβανο, αγριοκυπαρισσόμηλα, αθάνατο, σπόρος πιάς, χρένο, φύκια Kelp, φύκια Dulse, νεροκαρδάμο, κοντυλό-χορτο (ιππουρίδα), μαύρο καρδί. |
| Αναπνευστικό Σύστημα | Πνεύμονες, τραχεία, βρόγχοι, βρογχικές οδοί, πνευμονικές κυψελίδες. | Οξυγόνωση, αποβολή διοξειδίου του άνθρακα, ρύθμιση της ισορροπίας οξέων-βάσεων του σώματος. | A, C, D, Σύμπλεγμα B, B ₁ , B ₂ , B ₆ , Biz, E, F, Ινοσιτόλη, Χολίνη, Νιασίνη, Φυλλικό Οξύ, Παγκρεατικό Οξύ, Παντοθενικό Οξύ, Βιοφλαβονοειδή. | Ασβέστιο, Σίδηρος, Πυρίτιο, Μαγγάνιο, Χαλκός. | Σκόρδα κρεμμύδια, πράσα, γογγύλια, σταφύλια, ανανάς-, μέλι (ευκαλύπτου), πράσινα χορταρικά. | Χυμός σέλινο/παπάγιας, χυμός καρπού, χυμός νεροκάρδαμου/μήλου με 1/4 του κουταλιού όξινο τρυγικό κάλιο, τσάι καρπών άγριας τριανταφυλλιάς κατσικίσιο τυρόγαλα. | Βερβάσκο, σαμπούκος, μέντα, αχιλλέα, λοβελία, σύμφυτο, κόκκινη πιπεριά, αλθαία, φασκόμηλο, γλυκομάνα (χαμολεύκι - coltsfoot). |
| Ενδοκρινικό Σύστημα | Αδένες: επίφυση υπόφυση, θύμος αδένας, θυρεοειδής, παραθυρεοειδής, επινεφρίδια, πάγκρεας, ωοθήκες, όρχις. | Ρυθμίζει τη σωματική κίνηση εκκρίνοντας ορμόνες μέσω του κυκλοφορικού συστήματος προς τα σχετικά όργανα. | Σύμπλεγμα B, E, C, Χολίνη, Ινοσιτόλη, Φυλλικό Οξύ, Παντοθενικό Οξύ. | Ιώδιο, Πυρίτιο, Φώσφορος, Ασβέστιο, Χλώριο, Μαγνήσιο, Νάτριο, Κάλιο, θείο, Σίδηρος, Μαγγάνιο. | Θαλασσινά φύκια, φύκια Dulse, σέσκουλα, φύλλα γογγυλιών, κρόκος αβγού, φυτόρα σταριού, αβγοτάραχο μακαλιάρου, λεκιθίνη, ταχίνι, σπόροι και ξηροί καρποί, άβραστο κατσικίσιο γάλα. | Χυμός ανανά/κρόκος αβγού, φυτόρα σταριού/φύκια Dulse, συμπυκνωμένο μαυροκέρασο/κρόκος αβγού/γλωροφύλλη. | Φύκια Kelp, φύκια Dulse, τζίνσενγκ, dong quai, γλυκόριζα, εχινάκια, υδραστίδα, αγριοράδιο. |
| Πεπτικό Σύστημα | Γαστρεντερικός σωλήνας εκτός του παχέως εντέρου (μέρος του Απεκκριτικού Συστήματος), σιελογόνοι αδένες, συκώτι, χοληδόχος κύστη, πάγκρεας. | Μηχανική και χημική διάσπαση των τροφών για κυτταρική αφομοίωση. | A, C, Σύμπλεγμα B, B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , Δ, E, Φ, K, Φυλλικό Οξύ, Ινοσιτόλη, Νιασίνη, Παντοθενικό Οξύ. | Νάτριο, Χλώριο, Μαγνήσιο, Κάλιο, Σίδηρος, Θείο, Χαλκός, Πυρίτιο, Ψευδάργυρος, Ιώδιο. | Παπάγια, υγρή γλωροφύλλη, σπανάκι, ελιές ξεραμένες στον ήλιο, σέσκουλα, σέλινο, παντζαρόφυλλα, τυρόγαλα, παντζάρι, νεροκαρδάμο, γιαούρτι, κεφίρ. | Χυμός μαϊντανού, χυμός παπάγιας γλωροφύλλη /καροτοχυμός/ζωμός από πατατόφλουδες ποτά με τυρόγαλα. | Παπάγια, αλάφα, αλόη, μέντα, φτελιά, κόκκινη πιπεριά (καυτερή), ξάνθιο (πλατομαντήλα, κολητοΐδα, λάππα), σύμφυτο, πιπερόριζα, μάραθο, γλυκάνισο. |

| ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--|--|---|---|--|---|
| Σύστημα | Δομή | Λειτουργία . | Βιταμίνες | . Μεταλ. Άλατα | Τροφές | Ποτά | Βότανα |
| Κυκλοφορικό Σύστημα | Καρδιά, αιμοφόρα αγγεία, αίμα. | Διαμοιράζει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα, μεταφέρει διοξειδίο του άνθρακα και άχρηστες ύλες από τα κύτταρα συντελεί στην ισορροπία οξέων-βάσεων ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος συμβάλλει στην πήξη του αίματος. | Σύμπλεγμα Β, Ββ, Νιασίνη, Β12, C, E, Βιοφλαβονοειδή, Χολίνη, Φυλλικό Οξύ, Ινοσιτόλη, Παγκαμικό Οξύ. | Ασβέστιο, Σίδηρος, Πυρίτιο, Κοβάλτιο, Χαλκός, Μαγνήσιο, Ιώδιο, Φόσφορος, Ψευδάργυρος, Κάλιο, Μαγγάνιο, Αζώτο, Φθόριο, θείο. | Μαγιά της μπίρας, σκόρδο, φύτρο σταριού, υγρή χλωροφύλλη, φύτρα, <i>αφάλλα</i> , φαγόπυρο, ελιές ξεραμένες στον ήλιο, νεροκάρδαμο, πίτουρο ρυζιού. | Χυμός βατόμουρων/μαϊντανού, χυμός μαύρου σύκου, χυμός νεροκάρδαμου/μαϊντανού/σταφυλιών αφένημα καρπών τρικοκκιάς. | Καρποί τρικοκκιάς, κόκκινη, καυτερή πιπεριά, πιπερόριζα, σκόρδο, φυτολάκκη, σασσαφράς, ξάνθο, εχινάκια, άχυρα βρόμης. |
| Νευρικό Σύστημα | Εγκέφαλος, νωτιαίος μυελός, νεύρα. | Ρυθμίζει τις σωματικές λειτουργίες μέσω των νευρικών ώσεων αισθητήρια αντίληψη και κινητήρια ανταπόκριση. | Σύμπλεγμα Β, Α, Βι, Β2, Βε, Β21, Β13, C, D, E, F, Χολίνη, Φυλλικό Οξύ, Ινοσιτόλη, Νιασίνη, Παντοθενικό Οξύ, Παγκαμικό Οξύ. | Ασβέστιο, Φόσφορος, Μαγγάνιο, Θείο, Ιώδιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο, Φθόριο, Ψευδάργυρος, Πυρίτιο. | Κρόκος αβγού, κατασάρ λάχανο, σέλινο, ψάρι, άβραστο κατσικίσιο γάλα, ζωμός από μοσχαρίσιο πόδι, αβογτάραχο, μπακαλιάρου, πίτουρα ρυζιού, μαγιά της μπίρας, διατροφική μαγιά, τριτοφάνη. " | Χυμός σέλινου/καρότου/δαμάσκηνου χυμός δαμάσκηνου/πίτουρα ρυζιού άβραστο κατσικίσιο γάλα/1 κουταλάκι σουσάμι, βούτυρο από ηλίσπορους ή αμύδαλα/1 κουταλάκι μέλι/μια λεπτή φέτα αβοκάντο χυμός μαυροκέρασου/κρόκος αβγού. | Βαλεριάνα, λυκίσκος, σκουτελλάρια, λοβελία, κυπριπέδιο. |
| Ουροποιητικό Σύστημα | Νεφρά, κύστη, ουρητήρες, ουρήθρα. | Αποβάλλει τα άχρηστα υγρά ρυθμίζει τη χημική σύσταση του αίματος, ρυθμίζει την ισορροπία υγρών-ηλεκτρολυτών, οξέων-βάσεων. | Α Σύμπλεγμα Β, Β2, Β6, C, D, E, Χολίνη, Παντοθενικό Οξύ. | Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγγάνιο, Πυρίτιο, Σίδηρος, Χλώριο, Μαγνήσιο. | Καρπούζι (με τα σπόρια του), ρόδια, μήλα, σπαράγγια, υγρή χλωροφύλλη, μαϊντανός, πράσινα χορταρικά. | Χυμός σέλινου/ροδιού χυμός φραγκοστάφυλου, αφένημα από αγριοκυπαρισσόμηλα χυμός παντζαριού/σταφυλιών, χυμός σέλινου/μαϊντανού/σπαραγγιών, χυμός οοδιού/κατσικίσιο | Αγριοκυπαρισσόμηλο, αρκτοστάφυλο, μαϊντανός, υδραστίδα, φτελιά, σαμπούκος, πιπερόριζα, αγριοράδικο, αλθαία. |

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πίνετε πολύ νερό

Πολλές φορές μπερδεύουμε τη δίψα με την πείνα, καταλήγοντας να φορτώνουμε τον οργανισμό μας με περιττές θερμίδες, τη στιγμή που αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε είναι ένα ποτήρι παγωμένο νερό.

Αν προτιμάτε, μπορείτε να προσθέσετε μερικές φέτες λεμόνι στην κανάτα του νερού, για έξτρα γεύση, ή να πιείτε τσάι με φρούτα -χωρίς ζάχαρη.

Γεμίστε την κουζίνα με υγιεινά και εύκολα φαγητά

Τα έτοιμα σνακ και τα φαγητά που ετοιμάζονται γρήγορα σας λύνουν τα χέρια και σας οδηγούν ένα βήμα πιο κοντά στην επιτυχία. Θα σας αποτρέψουν από το να καταφύγετε σε κάποιο φαστφουντάδικο ή να παραγγείλετε πίτσα, αφού θα μπορείτε μέσα σε 5-10 λεπτά να ετοιμάσετε ένα υγιεινό γεύμα μόνοι σας.

Τέτοια φαγητά είναι:

- Κατεψυγμένα λαχανικά
- Έτοιμες, καθαρισμένες σαλάτες
- Αραβικές πίτες ή ψωμί του τοστ ολικής αλέσεως
- Φέτες βραστής γαλοπούλας (για τοστ)
- Τυρί με χαμηλά λιπαρά
- Μαύρο ρύζι ταχέως βρασμού

Παραγγέλνετε "παιδικές" μερίδες

Όταν τρώτε έξω, μπορείτε να παραγγέλνετε μία ατομική πίτσα ή ένα μικρό σάντουιτς. Με αυτό τον τρόπο διατηρείτε τις θερμίδες σε χαμηλά επίπεδα και τις ποσότητες που καταναλώνετε ελεγχόμενες.

Ένα άλλο κόλπο είναι να χρησιμοποιείτε μικρότερα πιάτα. Αυτό βοηθάει τις μερίδες να φαίνονται μεγαλύτερες, και αν κοιτώντας τις το μυαλό σας χορταίνει, το πιθανότερο είναι ότι θα χορτάσει και το στομάχι σας.

Τρώτε φρούτα και λαχανικά εποχής

Αν δεν σας αρέσουν κάποια φρούτα ή λαχανικά, οφείλεται ενδεχομένως στο γεγονός ότι τα φάγατε όταν ήταν εκτός εποχής, οπότε ήταν σχεδόν άγευστα ή άοσμα. Αντίθετα, τα φρούτα και τα λαχανικά της κάθε εποχής είναι πολύ πιο εύγευστα και είναι απίθανο να σας απογοητεύσουν.

Για παράδειγμα, οι φράουλες, που είναι από τη φύση τους γλυκές, πασπαλισμένες με λίγο κονιάκ, ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και κομπόστα από φρέσκα φρούτα, αποτελούν εξαιρετικά επιδόρπια που μπορείτε να απολαύσετε χωρίς ενοχές.

Αντικαταστήστε τις τηγανητές πατάτες που συνοδεύουν τα γεύματα με ψητά λαχανικά

Τρώγοντας λιγότερες τηγανητές πατάτες, μακαρόνια ή ψωμί και

Μεσογειακή διατροφή

περισσότερα λαχανικά, μπορείτε μέσα σε λίγο καιρό να "πέσετε" ένα νούμερο. Οι ειδικοί λένε μάλιστα, ότι μπορείτε να γλιτώσετε 100-200 θερμίδες αν μειώσετε την ποσότητα των λιπαρών και των αμυλωδών τροφών στο πιάτο σας και αυξήσετε αυτή των λαχανικών.

Βρείτε εναλλακτικές για να καταπολεμήσετε το στρες

Κάποιες φορές στη ζωή μας, ερχόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις που μας αγχώνουν. Αντί να στρέψετε στο φαγητό για παρηγοριά, προετοιμάστε κάποιες μη φαγώσιμες τακτικές που λειτουργούν το ίδιο καλά.

Οι ειδικοί προτείνουν να διαβάσετε μερικά κεφάλαια από κάποιο βιβλίο, να ακούσετε μουσική, να γράψετε ένα ημερολόγιο, να εξασκηθείτε σε βαθιές αναπνοές διαλογισμού, η να ξεφυλλίσετε ένα άλμπουμ με φωτογραφίες από αγαπημένα πρόσωπα.

Διατηρήστε καλή φυσική κατάσταση

Μπορεί να ακουστεί αντίθετο με τη διαίσθηση σας, αλλά είναι λάθος να χρησιμοποιείτε τη γυμναστική σαν ένα μέσο τιμωρίας προς τον εαυτό σας επειδή φάγατε πολύ, ή για να κερδίσετε το δικαίωμα να φάτε περισσότερο. Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που πολύς κόσμος δηλώνει πως μισεί τη γυμναστική.

Αντίθετα, εστιάστε στο πόσο όμορφα νιώθετε, πόσο καλύτερα κοιμάστε το βράδυ, και πόσο περισσότερη ενέργεια έχετε όταν γυμνάζεστε. Η φυσική άσκηση σας κάνει καλό άσχετα αν προσπαθείτε ή όχι να χάσετε

Μεσογειακή διατροφή

βάρος. Δείτε τη, λοιπόν, θετικά και προσπαθήστε να την κάνετε δεύτερη φύση σας.

Αποφύγετε το αλκοόλ

Ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς προκαλεί αυξημένη διούρηση και αφυδατώνει τον οργανισμό -για να μη μιλήσουμε για το θερμιδικό φορτίο με το οποίο τον επιβαρύνει. Προτιμήστε άφθονο νερό και φυσικούς χυμούς, που θα σας χορτάσουν χωρίς να σας βαρύνουν.

Προτιμήστε τα ψάρια και τα θαλασσινά

Εξηγήσαμε τους λόγους που το καλοκαίρι πρέπει να τρώμε ελαφρά, με κύριο μέλημα να αντικαθιστούμε το κρέας με το ψάρι. Στα μεσημεριανά γεύματα μας στο νησί λοιπόν, μπορούμε εύκολα να επιλέξουμε φρέσκο ψάρι, που θα μας προσφέρει το απαραίτητο αίσθημα της ικανοποίησης, χωρίς όμως να μας φουσκώσει.

Αποφύγετε, λοιπόν, τα τηγανιτά και προτιμήστε ψάρια και θαλασσινά τα οποία κυριαρχούν το καλοκαίρι συνοδευόμενα με λίγο ούζο, αρκετό νερό και πολλά παγάκια. Τα ψάρια που βρίσκονται σε αφθονία τους καλοκαιρινούς μήνες είναι: γόπα, γωβιός, κολιός, κουτσομούρα, λυθρίνι, μελανούρι, παλαμίδα, πέρκα, σαρδέλα, σάλπα, σκορπιός, σπάρος στείρα, συναγρίδα, σφυρίδα, τσιπούρα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μην αποκλείετε από τη διατροφή σας καμία ομάδα τροφών

Πολλές από τις "δραστικές" δίαιτες που κυκλοφορούν και γίνονται κατά καιρούς θέμα συζήτησης υποστηρίζουν τον αποκλεισμό ορισμένων ομάδων τροφών -όπως των υδατανθράκων ή των λιπαρών-από το διαιτολόγιο. Αυτό, σύμφωνα με τους διατροφολόγους, αποτελεί μέγα λάθος, καθώς ο οργανισμός χρειάζεται όλα τα θρεπτικά συστατικά -βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες κλπ- που προσλαμβάνει από τα διαφορετικά επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας.

Είναι γεγονός πως η μεσογειακή διατροφή αποτελεί πρότυπο για κάθε μορφή δίαιτας. Και οι Έλληνες είμαστε πολύ τυχεροί που μπορούμε να έχουμε συστηματική πρόσβαση σε αυτήν. Ο σκοπός βέβαια είναι να την εντάξουμε στο καθημερινό διατροφικό μας πρόγραμμα.

Τα συστατικά της είναι απλά. Πρέπει να χρησιμοποιούμε το παρθένο ελαιόλαδο όσο συχνότερα γίνεται, κατά προτίμηση στις σαλάτες με φρέσκα λαχανικά, να τρώμε όσπρια μία με δύο φορές την εβδομάδα και να αντικαθιστούμε το κρέας με ψάρι, έτσι ώστε η κατανάλωση κρέατος να μην ξεπερνά τη μία φορά την εβδομάδα.

Και οι υδατάνθρακες, όπως το ψωμί και τα ζυμαρικά, καθώς και το κρέας και το ελαιόλαδο δε θα πρέπει να λείπουν από τη δίαιτα μας, καθώς παρέχουν στον οργανισμό συγκεκριμένα και απαραίτητα οφέλη, που ποικίλλουν από την πρόληψη ασθενειών και την ομαλή λειτουργία του μεταβολισμού έως τα

υψηλά επίπεδα πολυακόρεστων λιπαρών οξέων ω-3, που συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) www.mesogeiakidiatrofi.gr
«μεσογειακή διαίτα», σελίδα 1, 21/09/2007
- 2) www.mesogeiakidiatrofi.gr
« ο διαιτολόγος σας συμβουλεύει» σελ. 2, 21/09/2007
- 3) www.mesogeiakidiatrofi.gr
«Κρητική διατροφή – Μεσογειακή διατροφή- Σύνδεσμος Ελαιοκομικών» σελ.
3, 21/09/2007
- 4) www.mesogeiakidiatrofi.gr
“(Chef in love” σελ. 10, 22/09/2007
- 5) www.mesogeiakidiatrofi.gr
«Μεσογειακή διατροφή» σελ. 11, 21/09/2007
- 6) Donald Law, εκδόσεις dioptra «είμαστε όπως τρώμε» 25/09/2007
- 7) iatronet.gr – Διατροφή/Ασθένειες σελ. 3, 26/09/2007
- 8) www.mesogeiakidiatrofi.gr
“barbastathis. Διατροφικά άρθρα”
σελ. 3, 29/09/2007
- 9) www.mesogeiakidiatrofi.gr, “fuego – Γυναικείο περιοδικό ποικίλης ύλης»,
29/09/2007, σελ. 13
- 10) www.mesogeiakidiatrofi.gr, «Μεσογειακή διαίτα»,
incradiology» σελ. 2, 21/09/2007
- 11) www.mesogeiakidiatrofi.gr, «Διατροφή και παράδοση» σελ. 21, 21/09/2007
- 12) www.mesogeiakidiatrofi.gr, «Trofino-Αφοι Αργυράκη Α.Ε.Β.Ε – Βιομηχανία
Τροφίμων» σελ. 16, 22/09/2007
- 13) www.mesogeiakidiatrofi.gr, “Eyerus Dietic Associations” σελ. 14, 24/09/2007
- 14) Dr Bernard Jensen εκδόσεις dioptra, «τροφές που θεραπεύουν» 15/11/2007

- 15) Ασπασία Κ. Παπαγεωργίου Αθήνα 1983 «Στοιχεία διαιτολογίας τροφογνωσίας νοσηλευτικής» 15/11/2007
- 16) www.mesogeiakidiatrofi.gr “Καρποdistriako” σελ. 4, 2/10/2007
- 17) www.mesogeiakidiatrofi.gr, σελ. 27, 3/10/2007
- 18) «Μεσογειακή διατροφή – πάντα επίκαιρη» www.google.gr σελ. 7, 10/10/2007
- 19) www.mesogeiakidiatrofi.gr, σελ. 27, 15/10/2007 Αναστασίας Παπαδοπούλου, Κλινική Διαιτολόγος.
- 20) «Διατροφή – Διαιτολογία, μεσογειακή διατροφή» www.mesogeiakidiatrofi.gr, σελ. 12, 15/10/2007
- 21) www.hri.org/culture97/gr. Ειδικά-programmata σελ. 2, 15/10/2007
- 22) www.naturaldiet.gr/ /mesogios, 17/10/2007, σελ. 7.
- 23) «Happy few/Thinking Bites/Hollow sky-Buccaneer’s Gambit» www.mesogeiakidiatrofi.gr, σελ. 27, 17/10/2007
- 24) www.gourmed.gr /health, mesogeiakidiatrofi/antigiransi, σελ. 5, 18/10/2007
- 25) cardico.gr, www.mesogeiakidiatrofi.gr σελ. 17, 18/10/2007
- 26) www.Anahealth.gr, «Σαλάτες», 24/10/2007, σελ. 15
- 27) www.trofino.Αφοι Αργυράκη, ΑΕΒΕ-Βιομηχανία Τροφίμων.gr. σελ. 38, 19/10/2007
- 28) www.CyprusDieteticAccouation.gr, σελ. 58, 25/10/2007
- 29) www.dietes.com, σελ. 62, 1/11/2007
- 30) Τζούντι Τζάκ, κέδρος 1/11/2007 «θεραπείες με φυσικά μέσα»
- 31) www.mesogeiakidiatrofi.gr, «επιστημονικά marketing- επιμορφωτικά θέματα», σελ. 40, 10/11/2007
- 32) www.mesogeiakidiatrofi.gr, «πρόληψη ασθενειών « «γερά οστά» σελ. 3, 15/11/2007
- 33) www.mesogeiakidiatrofi.gr, “eblife.gr” σελ. 38, 10/11/2007
- 34) www.eportal.gr, πρόληψη ασθενειών – μεσογειακή διατροφή σελ. 2, 10/11/2007
- 35) www.dietologoi.gr, “mesogeiakidiatrofi”, σελ. 15, 12/11/2007

- 36) «Στεφανιαία νόσος έμφραγμα», mesogeiakidiatrofi.gr, σελ. 27, 17/11/2007
“incardio.gr”
- 37) www.veriaoutline.gr/diaita/mesogeiaki.htm σελ. 58, 10/11/2007
- 38) iantronet.gr, σελ. 8, 10/11/2007
- 39) medlook.gr, σελ. 3, 15/11/2007
- 40) «Ελευθεροτυπία – ο ρόλος της διατροφής στη νόσο Αλτσχάιμερ»,
«mesogeiakidiatrofi.gr”, σελ. 8, 12/11/2007
- 41) «Υγεία και Διατροφή», mesogeiakidiatrofi.gr σελ. 10, 15/11/2007
- 42) «πρόληψη ασθενειών – μεσογειακή διατροφή», σελ. 18, 16/11/2007
- 43) «Γερά κόκκαλα για γερό μέλλον», www.google.gr πρόληψη ασθενειών-
μεσογειακή διατροφή, σελ. 32, 18/11/2007
- 44) Eufic.gr, «πρόληψη ασθενειών-μεσογειακή διατροφή.gr”, σελ. 38,
18/11/2007
- 45) Παν. Ε. Κουμπεντάκης (Δρ. φως αφαρμάκου ιατρικής υγιεινιστής.Θ.
Ρεσβάνη Κουμπεντάκη (γιατρός – υγιεινιστής) εκδ. υγεία για όλους, 20/11/2007
«Υγεία ή αρρώστια, η σωστή διατροφή μπορεί να σώζει τη ζωή σας»
- 46) «Δημοκράτης», «πρόληψη ασθενειών-μεσογειακή διατροφή», σελ. 50,
25/11/2007
- 47) Gourmed gr, σελ 3, 20/11/2007
- 48) «πρόληψη υγιεινής-διατροφικών συνηθειών» www.google.gr, σελ. 5,
27/11/2007
- 49) medlook.gr, www.google.gr “πρόληψη ασθενειών-μεσογειακή διατροφή»,
σελ. 50, 25/11/2007
- 47) Gourmed.gr, σελ. 3, 20/11/2007
- 48) «πρόληψη υγιεινής- διατροφικών συνηθειών» www.google.gr σελ. 5,
27/11/2007
- 49) medlook.gr, www.google.gr «πρόληψη ασθενειών σελ. 37, 27/11/2007
- 50) inzlife: 20 tips για γρήγορη και σωστή δίαιτα» www.google.gr, 28/11/2007
- 51) disabled.gr, σελ. 3, 16/11/2007

- 52) Health news.gr, σελ. 15, 17/11/2007
- 53) iatronet.gr σελ. 30, 20/11/2007
- 54) articles.gr, σελ. 3, 27/11/2007
- 55) Eurimac – Past και nutrition.gr σελ. 1, 27/11/07
- 56) med-eat.gr., σελ. 37, 29/11/2007
- 57) dietologoi.gr σελ. 3 29/11/2007
- 58) «Υγεία με σωστή διατροφή» Dr ΜΟ Μπούκερ, εκδ. ΝΟΤΟΣ, 3/12/2007
- 60) icookgreek.gr. σελ. 12, 3/12/2007
- 61) Mealthnews.gr, σελ. 17, 4/12/2007
- 62) «Παχυσαρκία, πρόληψη και αντιμετώπιση» Αντώνης Γ. Καφάτος, Αθήνα 2002 εκδ. ελλην. Γράμματα.
- 63) Untitled document.gr, σελ. 5, 10/12/2007
- 64) incardiology.gr – Αρτηριακή υπέρταση, σελ. 17, 10/12/2007
- 65) «www.mesogeiakidiatrosi.gr», σελ. 70, 11/12/2007
- 66) «Φίλτρα Η₂Ο, waterfresh», σελ. 7, 12/12/2007