

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

<http://www.naturaldiet.gr/mesogios.htm>

Στη δεκαετία του '60 η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας στην λεγόμενη έρευνα των 7 χωρών (Φιλανδία, Η.Π.Α, Ολλανδία, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία και Ελλάδα), αποδείχτηκε ότι το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας αλλά και εμφάνισης ασθενειών όπως καρδιοπάθειες, καρκίνος, διαβήτης το κατείχαν οι κάτοικοι της Κρήτης. Η διαφορά τους από τους κατοίκους των άλλων χωρών έγκειται κυρίως στις διατροφικές τους συνήθειες και τον τρόπο ζωής.



Η διατροφή τους (όπως φαίνεται και στο διπλανό σχήμα), περιλάμβανε σε καθημερινή βάση ψωμί και ακατέργαστα δημητριακά(πηγή ενέργειας, υδατανθράκων και βιταμίνης Β), φρούτα και λαχανικά (κυρίως βιταμίνες Α και C) καθώς και γνήσιο ελαιόλαδο (ελεύθερο σε χοληστερίνη και πλούσια πηγή βιταμίνης Ε). Έτρωγαν επίσης πολύ συχνά όσπρια, ψάρια και θαλασσινά, δικά τους πουλερικά(πηγές πρωτεϊνών) καθώς και παραδοσιακό γιαούρτι και τυρί (πηγή ασβεστίου). Επίσης κατανάλωναν στη φυσική τους μορφή ξηρούς καρπούς και μέλι (πηγές των απαραίτητων αμινοξέων και μετάλλων) ενώ έκαναν και χρήση αγνού κρασιού. Μέσα από αυτή την πανδαισία τροφών και

γεύσεων αν κάνουμε μία διατροφική ανάλυση θα διαπιστώσουμε ότι κανένα θρεπτικό συστατικό δεν παρουσιάζεται σε έλλειψη.

Κατέληξαν, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι αυτό το μοτίβο διατροφής ήταν το καλύτερο και αρχικά ονομάστηκε **Κρητική Διατροφή**. Σε πιο εκτεταμένες έρευνες βρέθηκε ότι λίγο πολύ η διατροφή της υπόλοιπης Ελλάδας, δεν διέφερε από το ην Κρητική και το ίδιο ίσχυε και για όλες τις Μεσογειακές Χώρες, οπότε και μετονομάστηκε σε **Μεσογειακή Διατροφή**.

Μία τόσο δυνατή Διατροφή μόνο το δυνατότερο οικοδόμημα ανά την γη, θα μπορούσε να διαλέξει ως σύμβολο της: την πυραμίδα. Ιδιαίτερα επιτακτική στην εποχή μας είναι η τάση επιστροφής στην Μεσογειακή Διατροφή, η οποία παρουσιάζεται στην παρακάτω πυραμίδα. Αν αναλύσουμε την πυραμίδα θα δούμε ότι παρουσιάζει φαγητά από όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων. Κάθε ομάδα τροφίμων δίνει μερικά, αλλά όχι όλα, τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Φαγητά μιας ομάδας δεν αντικαθίσταται από άλλης και καμία ομάδα τροφίμων δεν θεωρείται πιο σημαντική για την υγεία μας.

Αναλύοντας την πυραμίδα τροφίμων

Η πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, χωρίζεται σε τέσσερα πατώματα.

Στην κορυφή της πυραμίδας, βλέπουμε λιπαρά, έλαια και γλυκά. Εδώ, δηλαδή, υπάγονται τρόφιμα όπως: λάδι, βούτυρο, ζάχαρη, ντρέσσινγκ σαλάτας, επιδόρπια και αναψυκτικά. Είναι τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και χωρίς πολλά θρεπτικά συστατικά. Γι' αυτό τον 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.

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.



Η Μεσογειακή Πυραμίδα δείχνει εικονικά ένα Οδηγό Ημερήσιας Διατροφής, τα φαγητά στη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο ενώ οι επιλογές τροφίμων προς το πάνω μέρος της πυραμίδας θα πρέπει να ελαττώνονται σε ποσότητα και συχνότητα κατανάλωσης. Ας μην ξεχνούμε ότι αν αφαιρέσουμε τη βάση της πυραμίδας αυτή θα καταρρεύσει ενώ αν κάνουμε το ίδιο για το πάνω μέρος της πυραμίδας αυτή θα παραμείνει όρθια. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και στη διατροφή μας.

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

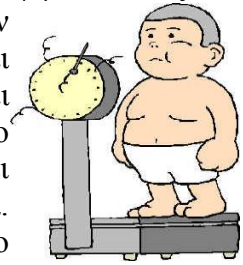
Ψωμί – δημητριακά – ρύζι - ζυμαρικά → 4-8 ισοδύναμα

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 στη διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, θα διαπιστώσουμε ότι έχει υιοθετήσει το 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 αναζητούνται οι εύκολες λύσεις (έτοιμο φαγητό, φαγητό τύπου fast-food). Έτσι παρατηρείται σήμερα ότι τη θέση των ακατέργαστων δημητριακών έχει πάρει το άσπρο ψωμί και τα κατεργασμένα ζυμαρικά. Τη θέση του ελαιόλαδου έχουν πάρει λίγο πολύ άλλα έλαια καθώς και τα βούτυρα 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 μία κατάχρηση σε οινοπνευματώδη και ανθρακούχα ποτά.

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, 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.



Τι θα πρέπει να θυμάμαι:

1. Ποικιλία στην καθημερινή διατροφή.
2. Ισορροπία των θρεπτικών υλών στην καθημερινή διατροφή.
3. Μείωση στην πρόσληψη θερμίδων.
4. Μείωση στην κατανάλωση ζάχαρης.
5. Μείωση στην κατανάλωση τροφών με χοληστερόλη και λίπος.
6. Μείωση στην κατανάλωση οινοπνεύματος και ανθρακούχων ποτών.
7. Μείωση στην κατανάλωση αλατιού.
8. Αύξηση στην κατανάλωση λαχανικών εποχής.
9. Αύξηση στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων.
10. Αύξηση στην κατανάλωση δημητριακών με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες.
11. Αύξηση στην κατανάλωση αμυλούχων τροφών, μη επεξεργασμένων.
12. Η γυμναστική βοηθάει στη διατήρηση του σωστού βάρους.