

# Μεσογειακή Διατροφή

## Ορισμός μεσογειακής διατροφής

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον [φυσιολόγο Άνσελ Κις](#) για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη [Μελέτη των Επτά Χωρών](#). (Ιταλία, Ελλάδα, [Γιουγκοσλαβία](#)). Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του [Πανεπιστημίου Χάρβαρντ](#) δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*".

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες [φυτικές ίνες](#) (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, [πατάτες](#), [όσπρια](#), καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως [τυρί](#) και [γιαούρτι](#)) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- [Ψάρια](#) και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο [κρέας](#) σε μικρές ποσότητες

# Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική  
φυσική άσκηση



κρασί  
με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου.  
 Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφεύγετε το αλάτι  
 • χρησιμοποιείτε μαριναδάκια (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θύλα του.

Πηγή: Ανώτατο Εθνικό Επιτελεσματικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

## Πως συμβάλει στην υγεία η μεσογειακή διατροφή

Το μόνο μειονέκτημα αυτής της διατροφής είναι ότι οι άνθρωποι καταναλώνουν συχνά πάρα πολλές σε ολικό λίπος θερμίδες. Ακόμα κι αν αυτά τα λίπη είναι «ωγιή λίπη», κάθε λίπος που καταναλώνεται καθ' υπέρβαση θα προκαλέσει σημαντικό πρόβλημα βάρους.

Η έρευνα έχει δείξει ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή **μειώνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων**. Στην πραγματικότητα, μια πρόσφατη ανάλυση περισσότερων από μισό εκατομμύριο υγιείς ενήλικων έδειξαν ότι η μεσογειακή διατροφή συσχετίστηκε με **μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, μειωμένη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου και τη θνησιμότητα του καρκίνου και μειωμένη συχνότητα εμφάνισης της νόσου του Πάρκινσον και της νόσου Alzheimer**. Η διατροφή έχει επίσης συμβάλει στην αύξηση της περιμέτρου της μέσης, στα επίπεδα της HDL-χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και του μεταβολισμού της γλυκόζης.

Όπως αναφέρει ο Δημοσθένης Παναγιωτάκος, Ph. D., αναπληρωτής καθηγητής στην Βιοστατιστική Επιδημιολογία της Διατροφής, στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών "Η επικράτηση του μεταβολικού συνδρόμου αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς σε ολόκληρο τον κόσμο, παράλληλα με την αυξανόμενη συχνότητα του διαβήτη και της παχυσαρκίας, και θεωρείται πλέον ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Επιπλέον, το μεταβολικό σύνδρομο είναι μια από τις κυριότερες αιτίες των καρδιαγγειακών παθήσεων ( άμεσα ή έμμεσα), συνδέονται με την προσωπική και κοινωνικό-οικονομικών επιβαρύνσεων. Ως εκ τούτου, η πρόληψη του έχει μεγάλη σημασία. "

Το μεταβολικό σύνδρομο ορίζεται ως ένας συνδυασμός ιατρικών παθήσεων που αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου και διαβήτη. Επηρεάζει έναν στους πέντε ανθρώπους, και ο επιπολασμός αυξάνεται με την ηλικία.



Αντί να περιορίσει τη συνολική πρόσληψη λίπους, η μεσογειακή διατροφή βοηθά σχετικά με το είδος των λιπών που χρησιμοποιούνται. Στο μενού περιλαμβάνονται τα μονοακόρεστα λιπαρά που βρίσκονται στο ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς, και το αβοκάντο. Τα πολυακόρεστα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, οι σαρδέλες και πέστροφα) και το λίπος από φυτικές πηγές, όπως το λιναρόσπορο. Ο περιορισμός επεξεργασίας στα συσκευασμένα τρόφιμα κρατά τη δίαιτα πολύ χαμηλή σε ανθυγιεινά λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι άνθρωποι της Μεσογείου χρησιμοποιούν επίσης το ελαιόλαδο σχεδόν σε ό, τι τρώνε, συμπεριλαμβανομένων των ζυμαρικών, ψωμιού, λαχανικά, σαλάτες, τα ψάρια, ακόμη τα κέικ και τα γλυκά. Μια ένωση στον τομέα του ελαιολάδου μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή, η οποία βοηθά στην πρόληψη παθήσεων όπως καρδιοπάθεια, διαβήτη, αρθρίτιδα, Αλτσχάιμερ, και τα αυτό άνοσα νοσήματα, καθώς και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Τα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που βρίσκονται σε αφθονία στη μεσογειακή διατροφή, προσφέρουν σημαντικά οφέλη για την υγεία. Τα λιπαρά οξέα έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν την εμφάνιση καρδιακών προσβολών, τους θρόμβους αίματος, υπέρταση, και εγκεφαλικά επεισόδια και μπορεί να προλάβουν ορισμένες μορφές καρκίνου και τη μείωση του κινδύνου των νευρολογικών παθήσεων όπως η νόσος Alzheimer, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου II, η παχυσαρκία και ορισμένοι τύποι του καρκίνου.

---

## Ελαιόλαδο και μεσογειακή διατροφή

Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται η ιδανική δίαιτα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Μέσα από αυτές τις αναζητήσεις ολοένα και περισσότερο γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Δίαιτα και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες γαστρονομικές παραδόσεις. Το 1994 ο *Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας*, η *Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard*, και ο *Οργανισμός Υγείας Old ways* παρουσίασαν την λεγόμενη **Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας** αποδεικνύοντας επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε **λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο**, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει **μακροζωία και καλή υγεία**. Οι περισσότερες από τις έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς, φέρουν το ελληνικό νησί της Κρήτης ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα Μεσογειακής Διατροφής. Αφού διαπίστωσαν ότι οι κάτοικοι του νησιού έχουν τους **μικρότερους δείκτες θνησιμότητας**, τα πιο μικρά σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από **καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους**, άρχισαν να αναζητούν την ταυτότητα της διατροφής που χάρισε και συνεχίζει να χαρίζει στους Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά προνόμια υγείας. Πολύ γρήγορα φάνηκε πως πρόκειται για μια ιστορία που χάνεται στα βάθη του χρόνου.

Δεν είναι δηλαδή αποτέλεσμα της μελέτης κάποιων επιστημόνων, αλλά ένα βιολογικό πείραμα που διαρκεί μερικές χιλιάδες χρόνια!

## Μεσογειακή Δίαιτα

Η **Μεσογειακή δίαιτα** έχει αποδειχθεί ότι είναι από τις πιο υγιείς και ισορροπημένες δίαιτες στον κόσμο. Τα κύρια του στοιχεία είναι τα λαχανικά, το ψάρι, το ελαιόλαδο και το κρασί με μέτρο.

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές της Μεσογειακής διαίτας, αφού οι χώρες που συνορεύουν με τη Μεσόγειο θάλασσα είναι πολλές. Η τεράστια απήχηση της διαίτας οφείλεται σε έρευνες που δείχνουν ότι οι άνθρωποι, οι οποίοι ζουν γύρω από τη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής και αντίστοιχα λιγότερες πιθανότητες να έχουν καρδιολογικά προβλήματα ή κάποια άλλη χρόνια πάθηση.

### Τα βασικά της χαρακτηριστικά είναι τα εξής:

- Είναι πλούσια σε **φρούτα** και **λαχανικά** -ιδίως σε αυτά με φύλλα- κυρίως ωμά ή ελαφρώς μαγειρεμένα.
- Περιέχει πολλά δημητριακά και ζυμαρικά, παραδοσιακά φτιαγμένα, από στάρι ολικής αλέσεως.
- Υπάρχει αφθονία σε **όσπρια**, σε **ξηρούς καρπούς** και σπόρους.
- Τα ζωικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και κυρίως το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Συνίσταται το κοτόπουλο και γενικώς τα πουλερικά.
- Μπορούν να καταναλώνονται έως και τέσσερα αυγά την εβδομάδα.
- Η δίαιτα είναι πλούσια σε **ψάρι** και **θαλασσινά**, σπουδαία πηγή για **Ωμέγα - 3** λιπαρά οξέα.
- Παρόλο που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος (περίπου το 35% των θερμίδων που λαμβάνουμε), είναι χαμηλή σε ζωικό λίπος (7-8%). Αντίθετα προτιμάται το ελαιόλαδο, το οποίο αυξάνει το επίπεδο της καλής χοληστερίνης - HDL.
- Το κρασί πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο - ένα με δύο ποτήρια την ημέρα μαζί με το γεύμα.

## Διατροφική αξία μεσογειακής διατροφής

Στις αρχές της δεκαετίας του '60 , ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών ανθρώπων από επτά διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φιλανδία, Η.Π.Α. και Ιαπωνία). Διήρκεσε 30 χρόνια και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, 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 οι επιστήμονες να ανακαλύψουν το μυστικό, 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. Πρόσφατη μεγάλη έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, που δημοσιεύτηκε πριν από ένα χρόνο, επιβεβαιώνει ότι η Μεσογειακή Διατροφή παρατείνει τη ζωή και προστατεύει από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο. 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 τρόφιμα και ελάχιστο κόκκινο κρέας. Στη βάση της πυραμίδας είναι τα δημητριακά, κυρίως τα μη επεξεργασμένα (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά, ρύζι). Όσον αφορά τις πατάτες σύμφωνα με νεότερα δεδομένα πιθανών να σχετίζονται με το κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου II γι' αυτό συνιστάται η εβδομαδιαία και όχι η καθημερινή τους κατανάλωση. Περιλαμβάνει όμως δυο βασικά συστατικά: Το Ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί. Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού. 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. Πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα). Τονίζεται η διατροφική αξία των ψαριών, λόγω περιεκτικότητας τους σε ω-3 λιπαρά, που δρουν ενεργητικά στο καρδιαγγειακό σύστημα. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει σημαντικά την πιθανότητα καρδιαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς, αφού το λίπος προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το ψάρι. Η συνολική πρόσληψη λίπους στη Μεσογειακή Διατροφή, φτάνει έως και το 40% της συνολικά προσλαμβανόμενης ενέργειας, χωρίς όμως αυτό να αυξάνει το κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει την άποψη ότι ο κίνδυνος για στεφανιαία νόσο σχετίζεται με το είδος και όχι με τη συνολική προσλαμβανόμενη ποσότητα λίπους. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει επίσης τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, επειδή ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης (LDL). Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής ασκεί ενεργητική δράση στους συνηθέστερους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη. Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποδεικνύει ότι το Ελαιόλαδο μειώνει το κίνδυνο του παχέος εντέρου.

Συμπερασματικά λοιπόν μπορούμε να καταλήξουμε στο ότι η Μεσογειακή Διατροφή είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες και τα φλαβονοειδή, οι φυτικές ίνες και τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που προσφέρουν στον ανθρώπινο οργανισμό ευεργετικές ιδιότητες. Καλό λοιπόν θα ήταν να ξεκινάγαμε από τη βάση της Διατροφής αυτής, το Ελαιόλαδο.

## Συνταγές μεσογειακής διατροφής

**Παραδοσιακά Κρητικά ντολμαδάκια, με υπέροχη αρωματική γέμιση και αμπελόφυλλα.**

Υλικά συνταγής:

Αμπελόφυλλα: 1 βάζο (450 γρ.) ή περίπου 70 τμχ. φρέσκα

Ρύζι: 500 γρ. (καρολίνα)

Ψιλοκομμένος μαϊντανός: 1 ματσάκι

Ψιλοκομμένο άνηθο: 3/4 ματσάκι

Ψιλοκομμένο δυόσμο: 1/2 ματσάκι

Ψιλοκομμένο μάραθο: 3- 4 κλαδάκια (προαιρετικό)

Ψιλοκομμένα πράσινα κρεμμυδάκια: 2 μέτρια

Ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι: 1 μέτριο

Τριμμένες ντομάτες: 3 μέτριες

Αλάτι, πιπέρι: όσο σας αρέσει

Ελαιόλαδο: 1/2 κούπα και 4 κουταλιές σούπας

Χυμό λεμονιού: από 1 λεμόνι

Νερό: 4 κούπες

## **Ζυμαρικά με αρακά και μπέικον**

Υλικά συνταγής:

Ζυμαρικά: 500 γρ.

Αρακάς: 1 κούπα

Ελαιόλαδο: 1 κουταλιά σούπας

Ψιλοκομμένο μπέικον: 4 φέτες

Ψιλοκομμένο σκόρδο: 1 σκελίδα

Τυρί κρέμα: 200 γρ.

Κρέμα γάλακτος: 200 ml

Τριμμένη παρμεζάνα: 80 γρ. (1 κούπα)

Αλάτι, πιπέρι: όσο σας αρέσει

## **Πίτσα λαχανικών**

Υλικά συνταγής για την ζύμη:

Αλεύρι: 450 γρ.

Ξερή μαγιά: 1 φακελάκι

Αλάτι: 1 1/2 κουταλάκι τσαγιού

Ζάχαρη: 1 κουταλάκι τσαγιού

Ελαιόλαδο: 1 κουταλιά σούπας

Ξερά αρωματικά: 1/2 κουταλάκι τσαγιού (ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό - προαιρετικά)

Χλιαρό νερό: 1 1/4 κούπες (μπορεί να πάρει και λίγο παραπάνω)

Υλικά συνταγής για την πίτσα:

Κόκκινες πιπεριές: 2 μεγάλες

Αγκινάρες: 4 μεγάλες (από βάζο)

Πασάτα σάλτσα ντομάτας: 1/2 κούπα

Ξερά αρωματικά: 1 κουταλάκι τσαγιού

Φρέσκια μοτσαρέλα: 4 μπάλες

Αλάτι, πιπέρι: όσο σας αρέσει.

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

Αλεξάνδρα Ντιουρέ

Αντωνία Νόση

Ορέστης Μπουραζάνης

Κλέα Αλίου