

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερο ακούμε τον όρο «μεσογειακή διατροφή». Ποιοι όμως γνωρίζουν τις λεπτομέρειες αυτού του τρόπου διατροφής και πώς ξεκίνησε;

Είναι το διαιτητικό πρότυπο που έχει τις ρίζες του στο 1957, όταν ένας Ιταλός επιστήμονας ονόματι **Ansel Keys** ξεκίνησε στις ΗΠΑ μια μελέτη ανάμεσα σε 8 χώρες (Ιταλία, Ελλάδα, Ολλανδία, Γερμανία, Ιαπωνία, Αμερική, Φινλανδία, Γιουγκοσλαβία). Σκοπός της επιστημονικής του ομάδας ήταν να δουν σε ποια χώρα προσβάλλονται περισσότερο οι άνθρωποι από καρδιαγγειακά νοσήματα. Η Ελλάδα και συγκεκριμένα οι Κρητικοί αναδείχτηκαν οι υγιέστεροι, αφού είχαν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας. Από τότε, μελετήθηκε πολύ ο τρόπος διατροφής των Κρητικών και άλλων μεσογειακών λαών.

Σήμερα όμως έχουμε δυσάρεστα νέα για τους Έλληνες (από μελέτη που έγινε πρόσφατα). Έχει αυξηθεί η παχυσαρκία, η κατανάλωση κρέατος, η χοληστερίνη στο αίμα και οι θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα. Αυτό γιατί παρουσιάζεται μια στροφή ενός μεγάλου μέρους του ελληνικού πληθυσμού προς τις διατροφικές συνήθειες άλλων χωρών.

Η μεσογειακή διατροφή είναι απλή. Περιέχει μαύρο ζυμωτό ψωμί, πολλά λαχανικά (ωμά και μαγειρεμένα), ωμό ελαιόλαδο, όσπρια, ψάρι, φρούτα εποχής, λίγο κρέας, ξηρούς καρπούς και λίγο κρασί. Συγκεκριμένα:

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΟΦΕΛΗ	ΤΡΟΦΕΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία	Ψωμί, πατάτες, ρύζι, μακαρόνια, γενικά προϊόντα ολικής αλέσεως
ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν την καρδιά	Φρούτα εποχής και αποξηραμένα, όλα τα λαχανικά
ΟΣΠΡΙΑ	«Κρέας των φτωχών», περιέχουν φυτικές πρωτεΐνες	Φασόλια, ρεβίθια, φακές
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	Έχουν ιχνοστοιχεία και Ω-3 λιπαρά οξέα	Καρύδια, κάστανα, αμύγδαλα κ.λπ.
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	Μονοακόρεστα που έχουν καρδιοπροστατευτική επίδραση	
ΨΑΡΙΑ	Περιέχουν Ω-3 λιπαρά οξέα, προστατεύουν από εγκεφαλικά &	Σαρδέλες, μπακαλιάρος και γενικά όλα τα ψάρια

	καρδιακά νοσήματα	
ΚΡΑΣΙ	1 ποτήρι την ημέρα αυξάνει το HDL	Κυρίως το κόκκινο κρασί

Ας μην ξεχνάμε ότι το μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία ,υγεία και ομορφιά. Γιαυτό καλό είναι να επιστέψουμε στις παραδόσεις μας και στη διατροφή των παππούδων μας.