

Διαμαντής Φιλιππάτος Β3
Χριστόφορος Πρένγκα Β3

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η **μεσογειακή διατροφή** είναι μια σύγχρονη δίαιτα εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Ελλάδας, της νότιας Ιταλίας, της Γαλλίας και της Ισπανίας, της Αλβανίας, της Αιγύπτου, της Αλγερίας, του Ισραήλ στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Ο όρος 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, Ισπανία, Μαρόκο κ.α.). 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"*.

Τα «μεσογειακά» τρόφιμα

Η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως:

- στα φρέσκα λαχανικά,
- στο ελαιόλαδο, ως την κύρια πηγή λίπους,
- στα όσπρια,
- στους σπόρους,
- στα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και το γάλα, τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες,
- στο κόκκινο κρασί,
- στην ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Καθημερινά

- **Δημητριακά** και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ). Παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.
- **Φρούτα και λαχανικά**. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.
- **Όσπρια και ξηροί καρποί**. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.
- **Ελαιόλαδο**. Προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ αυξάνει την «καλή χοληστερόλη».
- **Γαλακτοκομικά προϊόντα**. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς. Είναι καλό να περιέχουν χαμηλά λιπαρά.

Δύες φορές την εβδομάδα

- **Ψάρια**. Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου εξαιτίας των ω3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.
- **Πουλερικά**. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
- **Αυγά**. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
- **Γλυκά**. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Δύες φορές το μήνα

- **Κρέας**. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Καρδιαγγειακή υγεία

Η προαγωγή της υγείας και της καλής λειτουργίας της καρδιάς είναι ένα από τα σημαντικότερα οφέλη αυτής της διατροφής

2. Υγιά επίπεδα ζαχάρου

Η μεσογειακή διατροφή χαρίζει στο σώμα καλό έλεγχο του γλυκαιμικού δείκτη. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες και καλά λιπαρά. Έτσι, αποτρέπει την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη.

3. Γαστρεντερική υγεία

Η κατανάλωση τροφίμων που ανήκουν στη μεσογειακή διατροφή συμβάλλει στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και να αποτρέψει από διάφορες διαταραχές, όπως είναι η **δυσκοιλιότητα** ή η κολίτιδα.

4. Διατήρηση βάρους

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα τέλειο διαιτολόγιο για να χάσει κανείς βάρος, αλλά και να διατηρήσει τα κιλά του, αποτρέποντας έτσι τις αυξομειώσεις και την ανάπτυξη παχυσαρκίας.

5. Αντιοξειδωτική δράση

Το διαιτολόγιο της Μεσογείου περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση . όπως η β-καροτίνη, η βιταμίνη C και η βιταμίνη E, το **σελήνιο** και ο ψευδάργυρος αποτρέποντας έτσι από ασθένειες, γήρανση και άλλες φθορές



Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου. (Ιπποκράτης)

Συμπερασματικά

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι μια ιδεώδης επιλογή, δεδομένου ότι έχουμε στη διάθεσή μας όλες τις απαραίτητες πρώτες ύλες και πάντα ολόφρεσκες, αλλά και τις αμέτρητες παραδοσιακές συνταγές που κάθε ελληνικό σπίτι γνωρίζει.

.Η Μεσογειακή Διατροφή έχει αναρίθμητα οφέλη για την υγεία μας, ενώ είναι εύκολη στην τήρησή της και παρέχει πολλές γευστικές απολαύσεις. Επιπλέον, δεν είναι κοστοβόρα, τα γεύματα μπορούν να ετοιμαστούν εύκολα και γρήγορα, και μας δίνει πληθώρα επιλογών, ακόμη και στα εστιατόρια.