agro24
Δημοσιογραφικό portal για τον αγροτικό τομέα

ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ | 06 03 2019 | 09:38

Μεσογειακή διατροφή: Ο ρόλος της στην προστασία του περιβάλλοντος, στην υγεία και στην οικονομία

Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής στην υγεία είναι γνωστά και ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες τα ενισχύουν με τα ευρήματά τους. Όμως η ελληνική μεσογειακή διατροφή δεν είναι μόνο υγιεινή, αλλά και βιώσιμη.

Όπως ανέφεραν οι ομιλητές στο Delphi Economic Forum IV, σε πάνελ με θέμα «Mediterranean diet paradigm. Achieving the United Nations sustainable development goals through food», αυτού του τύπου η διατροφή συμβάλλει και στην προστασία του περιβάλλοντος από την κλιματική αλλαγή. Στόχος είναι η αλλαγή του παγκόσμιου συστήματος διατροφής προς την κατεύθυνση της βιώσιμης ανάπτυξης.

Η ομότιμη καθηγήτρια ιατρικής, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας Αντωνία Τριχοπούλου, επεσήμανε πως η μεσογειακή διατροφή έχει αναγνωριστεί από το 2010 ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά από την Unesco και ως μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης από τον Οργανισμό Τροφίμων.

«Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας εγκαταλείπουμε τη Μεσογειακή διατροφή. Η Ισπανία και η Ιταλία είναι πρώτες σε μακροζωία και η Ελλάδα είναι, πια, στην 27η θέση. Νομίζω πως στο μέλλον θα πρέπει να κοιτάξουμε προς τα πίσω. Όταν μιλάμε για παραδοσιακά τρόφιμα, σημαίνει πως παράγουμε και καταναλώνουμε τοπικά. Έτσι εξυπηρετούμε και την υγεία και το περιβάλλον», είπε η κυρία Τριχοπούλου.

Και πρόσθεσε:

«Η Μεσογειακή διατροφή είναι τρόπος ζωής, δεν αφορά μόνο στις θερμίδες. Έχει σπουδαία συμβολή στη μείωση των χρόνιων ασθενειών. Πρέπει αυτή τη γνώση να τη μεταδώσουμε και στα παιδιά. Ένα σύστημα, που βασίζεται στον σεβασμό της επικράτειας, εξασφαλίζει την ανάπτυξη παραδοσιακών δραστηριοτήτων, που συνδέονται με την αλιεία και με τη γεωργία, εξασφαλίζοντας, έτσι, την ισορροπία μεταξύ των εδαφών και των λαών».

Το «αποτύπωμα» της Μεσογειακής διατροφής στην προστασία του περιβάλλοντος είναι ένα ζήτημα μείζον, που αναμένεται να απασχολήσει πολύ τη διεθνή επιστημονική κοινότητα τα επόμενα χρόνια.

Ο καθηγητής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard Walter Willett αναφέρθηκε - μέσω βίντεο - στη μελέτη EAT-Lancet Commission, στο επίκεντρο της οποίας ήταν το φαγητό, ο πλανήτης και η υγεία. Όπως είπε, πρέπει να αυξηθεί η παραγωγή φαγητού παγκοσμίως και να δοθεί έμφαση στην κατανάλωση φυτικών ινών.

«Σήμερα κατά μέσο όρο καταναλώνουμε 45 γραμμάρια κρέας την ημέρα. Στη Μεσογειακή διατροφή η συνιστώμενη ποσότητα είναι 25 γραμμάρια. Όπως στη δεκαετία του 1960. Χρειάζεται μια διατροφή, η οποία να βασίζεται, ως επί το πλείστον, στα λαχανικά και στα φρούτα. Και στο ελαιόλαδο φυσικά».

Στο ίδιο πνεύμα και ο Αμερικανός συγγραφέας των best sellers Four Fish (που κυκλοφορεί και στα ελληνικά),

A A ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ
ΕΚΤΥΠΩΣΗ
MAIL
Share
Σχολια

ΔΕΙΤΕ ΑΚΟΜΑ

Πιο κοντά στη μεσογειακή διατροφή βρίσκονται οι Έλληνες λόγω κρίσης

Η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου της μήτρας

Η μεσογειακή διατροφή μειώνει κατά το ήμισυ τις πιθανότητες καρδιοπάθειας

Έρευνα: η μεσογειακή διατροφή παρατείνει την ζωή

American Catch και The Omega Principle, Paul Greenberg, ο οποίος ασχολείται εκτενώς με το πώς η διατροφή μπορεί να σώσει τον πλανήτη. Όπως είπε, τα ψάρια είναι πολύ καλή εναλλακτική για την πρόσληψη πρωτεΐνης και παράλληλα κάνουν καλό στην υγεία του πλανήτη.

«Ενδεικτικά αναφέρω ότι ο σολομός έχει διπλάσια πρωτεΐνη από το μοσχάρι. Στα 15 χρόνια που γράφω για το ψάρεμα και για τη βιώσιμη υδατοκαλλιέργεια, ένα από τα κύρια μαθήματα που έχω μάθει είναι ότι τα περισσότερα ψάρια και οστρακοειδή έχουν λιγότερα επεξεργασμένα λίπη και περισσότερα ω3 λιπαρά οξέα. Παράλληλα είναι σαφώς λιγότερο επιζήμια από την άποψη του αποτυπώματος άνθρακα και της χρήσης του νερού».

Ειδική αναφορά έγινε και στο παρθένο ελαιόλαδο και στις ελιές, που αποτελούν την κορωνίδα της ελληνικής Μεσογειακής διατροφής. Ο αντιπρόεδρος της εταιρείας GAEA Άρης Κεφαλογιάννης τόνισε ότι από το 3000 π.Χ. οι κάτοικοι της Κρήτης καλλιεργούσαν ελιές για εμπορικούς λόγους.

«Η τεράστια συμβολή του ελαιόλαδου και της ελιάς στην υγεία τεκμηριώνεται από πολλές μελέτες. Ανάλογα είναι τα ευρήματα και για την επίδραση στο περιβάλλον. Ένα λίτρο ελαιόλαδου απομακρύνει 10 κιλά διοξειδίου του άνθρακα».

Και συνέχισε:

«Ο καταναλωτής ψάχνει την τροφή των Θεών, που θα του δώσει την αθανασία. Η ευζωία είναι παγκόσμιο ζητούμενο. Το ελαιόλαδο και οι ελιές είναι καλή πηγή λίπους, μας δίνουν καρδιαγγειακή προστασία, προστασία εναντίον του καρκίνου, θρεπτικά συστατικά για το δέρμα. Η ελληνική σαλάτα είναι η επιτομή της ελληνικής Μεσογειακής διατροφής. Δεν είναι τυχαίο που οι ελιές ήταν ανέκαθεν στο επίκεντρο της ιστορίας. Κάθε χρόνο έχουμε νέα superfoods. Το superfood είναι ένα τρόφιμο, που έχει αντέξει στον χρόνο, είναι ευέλικτο και καθιστά το φαγητό πιο θρεπτικό. Και δεν υπάρχει μεγαλύτερο superfood από το ελαιόλαδο».

Της Μαρίας Τσιλιμιγκάκη

Πηγή: https://www.iatropedia.gr

Αγροτικη Επικαιροτητα | μεσογειακή διατροφή

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

- Αλέξης Τσίπρας στην Agrotica και τα Βασιλικά: Αγρότες και κτηνοτρόφοι δεν έχουν την δυνατότητα να επιβιώσουν
- Εκδήλωση του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ στην Agrotica: «Ο πρωτογενής τομέας σε διάλυση - Υπάρχει λύση»
- Την Agrotica επισκέπτεται αύριο, Πέμπτη, ο Αλέξης Τσίπρας

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

- Καλύτερο από τον στόχο το δημοσιονομικό αποτέλεσμα στο 8μηνο 2022, λόγω των αυξημένων εσόδων από φόρους
- Μέχρι τις 23/09, είχαν συμβασιοποιηθεί 650 εκατ. δάνεια από 20 επιχειρήσεις για επενδύσεις μέσω του Ταμείου Ανάκαμψης
- «Νόμος 2η ευκαιρία»: Το νομοθετικό τερατούργημα - εφιάλτης των δανειοληπτών

ΕΛΛΑΔΑ

- Τεράστιο είναι το μέγεθος της καταστροφής που έχει υποστεί ο Δήμος Σητείας
- Τηλεδιάσκεψη Γεωργιάδη με τον ΣΕΒΤ για το Καλάθι του Νοικοκυριού
- Ξεκινά η απογραφική διαδικασία για την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας

ΤΕΧΝΗ - ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

- Μυστήριο 22: Στάχυα πέφτουν σε τσιμεντένια δάπεδα
- Στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ελλάδας οι «Τοπικές και γηγενείς γεωργικές ποικιλίες: γνώσεις και πρακτικές»
- Το φεστιβάλ τζαζ μουσικής Μελιτζάzz επιστρέφει στο Λεωνίδιο

ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ – ΤΑΞΙΔΙ

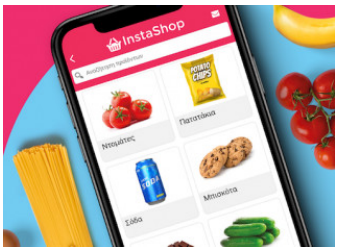
- Θεματικός Τουρισμός και Food Festival τον Δεκέμβριο στη Λαμία

ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΥΓΕΙΑ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ – ΚΟΥΖΙΝΑ

- Σαλάτα κολοκύθι «καρπάτσιο» με φουντούκια, καλαμπόκι και γλιστρίδα

LIFE STYLE



- Συνεργασία της ΑΒ Βασιλόπουλος με το InstaShop

- Νοτοπούλου: Ο ελληνικός τουρισμός χρειάζεται επιτέλους εθνική στρατηγική
- Στις συσκέψεις βρίσκονται ακόμα τα υπουργεία Αγροτικής Ανάπτυξης και Τουρισμού για τον αλιευτικό τουρισμό
- Τα οφέλη από την κατανάλωση της μαύρης σταφίδας και η ζημιά από την αντισταφιδική πολιτική της κυβέρνησης
- Ο πόνος στη μέση μπορεί να οφείλεται στην καταπόνηση ολόκληρου του σώματος από την οδήγηση στο χωράφι
- Συμμαχία Ελλάδας, Ιταλίας, Κύπρου, Ουγγαρίας και Ρουμανίας κατά του Nutriscore
- Δοκιμάσαμε το... χαβιάρι από μέλι της οικογένειας Σαββιδάκη
- Από 12 έως 14 Ιουνίου 2022 η Summer Fancy Food Show 2022 στη Νέα Υόρκη
- Deree και KPMG: Η σημασία των people analytics
- Συσκευές εισπνοής με σχεδόν μηδενικό αποτύπωμα στην υπερθέρμανση του πλανήτη

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ – ΕΠΙΣΤΗΜΗ

- 2η Διεθνής Έκθεση BEYOND: Στη Θεσσαλονίκη χτυπά από σήμερα η "καρδιά" των νέων τεχνολογιών
- Η Γεωπύλη Inspire του Ελληνικού Κτηματολογίου συμπλήρωσε δύο χρόνια λειτουργίας
- Οι δέκα κορυφαίες ευρωπαϊκές τεχνολογικές εταιρείες

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

- Η Volvo Trucks θα ξεκινήσει δοκιμές φορτηγών με κυψέλες καυσίμου το 2025
- Η Porsche εισέρχεται στο χρηματιστήριο
- Στη 14η θέση η Ελλάδα στον Δείκτη Ετοιμότητας για τη χρήση ηλεκτρικών αυτοκινήτων

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

- Δημήτρης Ιτούδης: «Δούλεψα στα χωράφια, είχαμε σπαράγγια και έτσι σπούδασα»
- Βόλεϊ: Στον Παναθηναϊκό ο Βασίλης Κωστόπουλος
- «Συγνώμη... λάθος» - Επαναλαμβάνει την κλήρωση για τους αγώνες του Κυπέλλου Ελλάδας η ΕΠΟ

ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ

- Του έστειλε προκαταβολή 60.000 ευρώ για σιτάρι, αλλά δεν το παρέλαβε ποτέ
- Fund ζητάει από πεθαμένο πληρωμή 168 χιλ. ευρώ για δάνειο εργατικής κατοικίας 47 χιλ. ευρώ
- «Συγνώμη... λάθος» - Επαναλαμβάνει την κλήρωση για τους αγώνες του Κυπέλλου Ελλάδας η ΕΠΟ

agro24

ABOUT US

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

© 2021. AGRO 24. All rights reserved.

Designed by CITRONIO | Developed by apanag.com