Capital.gr

Απόρρητο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ - CAPITALHEALTH

Τρίτη, 05-Μαρ-2019 08:46

Η μεσογειακή διατροφή... θα μας σώσει!

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 τρίτη θέση. Νομίζω πως στο μέλλον θα πρέπει να κοιτάξουμε προς τα πίσω. Όταν μιλάμε για παραδοσιακά τρόφιμα

Απόρρητο

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), 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".

Στην ομιλία του ο πρόεδρος του Συνδέσμου Ελληνικών Βιομηχανιών Γαλακτοκομικών Προϊόντων

Απόρρητο

Χρήστος Αποστολόπουλος αναφέρθηκε στα οφέλη των παραδοσιακών ελληνικών τυριών. Ποιες είναι οι αξίες του τυριού; Η αυθεντικότητά του, η καταγωγή του, η γαστρονομική του χρήση, η θρεπτική του αξία. Προκειμένου να δούμε την ποιότητα του τυριού, θα πρέπει να δούμε την ποιότητα της πρώτης ύλης, να ψάξουμε, άρα, τι τρώνε τα ζώα, που παράγουν αυτό το γάλα. Αυτό σχετίζεται με το πού τρέφονται αυτά τα ζώα. Στην Ελλάδα η φύση βασιλεύει. Και το γάλα έχει κάποια χαρακτηριστικά, που το καθιστούν μοναδικό, ειδικά το κατσικίσιο. Η φέτα είναι το πιο παραδοσιακό τυρί. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Η θρεπτική της αξία είναι πραγματικά μοναδική. Είναι καλύτερο προϊόν σε σχέση με το ροκφόρ ή τη μοτσαρέλα και έχει μοναδικά και πολύ ευεργετικά θρεπτικά στοιχεία".

Τη συζήτηση συντόνισε η επικοινωνιολόγος - δημοσιογράφος Βίκυ Καρατζαφέρη.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

Τα καταστήματα PEPCO έφτασαν στην Ελλάδα!

Pepco

4 επί 5 = Η ιστορία ενός βραστού αβγού!

CTY Greece

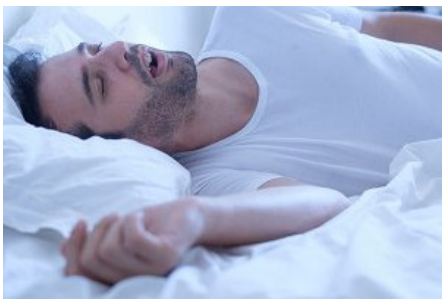
Τι είναι το καρκίνωμα NUT από το οποίο πέθανε ο Ολυμπιονίκης Αλέξανδρος Νικολαΐδης

5 μηνύματα από τα νεφρά μας ότι κάτι δεν πάει καλά

Ο Καθηγητής Κωνσταντίνος Τούτουζας νέος επικεφαλής της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας

Απολαύστε όλες τις χειμωνιάτικες διαδρομές σας

Michelin

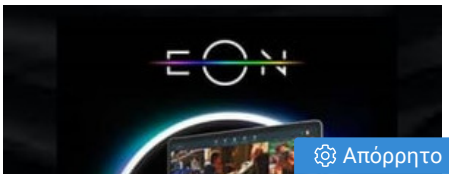


Υπνική άπνοια: Αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο και θρομβώσεις

Έχεις Κρατική Ασφάλιση; Μάθε Πως Θα Κάνεις Όλες Τις Εξετάσεις Δωρεάν!

Interasco

Το Microlino είναι το BMW Isetta της Gen Z



Απόρρητο