Γκρίζος γάτος

Εναλλακτική ενημέρωση

Νέα,ειδήσεις από την Ελλάδα και από όλο τον κόσμο

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

GRIZOS GATOS ΔΕΥΤΕΡΑ, ΜΑΡΤΙΟΥ 04, 2019 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

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, 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), 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

TRANSLATE
Επιλογή γλώσσας
Με την υποστήριξη της Google Μετάφραση
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΙΣΤΟΛΟΓΙΟΥ
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΜΑΣ
Follow Us
ΚΑΝΤΕ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ E-MAIL
Enter your email address:
SUBSCRIBE
Delivered by FeedBurner

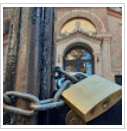
Popular Post Video Category

Ποιος είναι ο λόγος που καταργήθηκε δημοσίευση με τίτλο "Παπαφλέσσας: Ποιος ήταν και ποιο το πραγματικό του όνομα; "

Είναι η δεύτερη δημοσίευση που κατεβαίνει σε αυτή την πλατφόρμα. Την πρώτη λέω εντάξει, μπορεί να έτυχε (εκεί υπήρχε δάκτυλος απο έξω). Το ά...

Την Κυριακή 12/6 η Αρχαία Ολυμπία θα γεμίσει πρωταθλητές του επί κοντώ, που θα συναγωνιστούν για την πρωτιά στο διεθνές μίτινγκ Fly Olympia.

Ο οικοδεσπότης του μίτινγκ και 4ος Ολυμπιονίκης του Τόκιο, Εμμανουήλ Καραλής , με φετινό ρεκόρ ατομικό ρεκόρ 5.80μ και φετινό ρεκόρ 5.61μ ...



Αγγελίες «ΠΩΛΕΙΤΑΙ» σε Χριστιανικές Εκκλησίες της Ευρώπης!..

Γράφει ο Καθηγητής Γιώργος Πιπερόπουλος Καθώς πλησιάζει το τέλος του δεύτερου χρόνου της τρίτης δεκαετίας του 21ου αιώνα κάποια κοι...

Η Ελλάδα ζητά δικαίωση

Η ΕΛΛΑΔΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ

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 ΓΑΕΑ **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 **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».

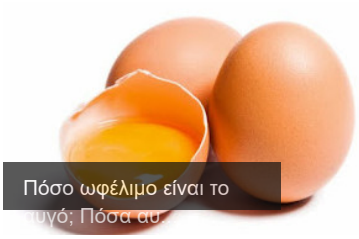
Τη συζήτηση συντόνισε η επικοινωνιολόγος - δημοσιογράφος Βίκυ Καρατζαφέρη.

Share on Facebook Share on Twitter Share on Google Plus

About grizos gatos

This is a short description in the author block about the author. You edit it by entering text in the "Biographical Info" field in the user admin panel.

RELATED POSTS



Πόσο ωφέλιμο είναι το αυγό; Πόσα αυ...

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες του κεφί...

ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΝΑ ΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΟ ΧΡΕΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΙ Η ΓΕΡΜΑΝΙΑ ΝΑ ΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΗΣ ΧΡΕΟΣ ΠΡΟΣ ΣΤ...

ΣΕ ΑΝΑΣΤΟΛΗ διάσημος Έλληνας νευροχειρουργός: "Η ελεύθερη βούληση είναι..."

[Μέχρι την 31η Αυγούστου φρόντιζε με ανιδιοτέλεια και αγάπη τους ασθενείς του, αναλαμβάνοντας πολύ δύσκολα περιστατικά, χωρίς να ζητήσει τ...

Ευρωπαϊκή Ένωση: Το «Παραμύθι» Ενότητας, Αλληλεγγύης, Αρμονίας...

Γράφει ο Καθηγητής Γιώργος Πιπερόπουλος* Η Ευρωπαϊκή Σημαία αποτελείται από 12 χρυσά αστέρια σε κύκλο πάνω σε μπλε φόντο, δημιουργήθηκ...

Διεθνής ακαδημαϊκή τιμητική διάκριση στον Καθηγητή Γιώργο Πιπερόπουλο

Ως άμισθο μέλος στη θέση 36 της 130-μελούς Διεθνούς Συμβουλευτικής Επιτροπής του Ινδικού εκδοτικού κολοσσού επιστημονικών περιοδικών IJB...

ΚΑΙΡΟΣ

πρόγνωση καιρού από το weather.gr

LIKE ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ

FIND US ON FACEBOOK

TWITTER