(https://pagead2.googlesyndication.com
/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMJJbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0
xzd0hSsqkSw_CsC3M2qelAwC-
b3TeSDmBqnu9jhxTOlDHfJcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHU
3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
sig=Cg0ArKJSzKpQ6wR1rR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly
/3CxS1Sv)

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

Μαρία Τσαλιμιγκάκη 04 Μαρτίου 2019 | 14:35

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

Απόρρητο

(https://www.facebook.com/dialogs/share/?app_id=966242223397117&display=popup&href=https%3A%2F%2Fiatropedia.gr%2Fdiatrofi%2Fmesogeiaki-diatrofi-o-rolos-tis-stin-prostasia-tou-perivallont%2F&redirect_uri=https%3A%2F%2Fiatropedia.gr%2Fdiatrofi%2Fmesogeiaki-diatrofi-o-rolos-tis-stin-prostasia-tou-perivallont%2F%23_%3Dfb%2Ff%3Dfb_xd%26fbclid%3DIwAR0Ojsvk1Pe4HEbeGWkbtVUbuRMn3XMBYB-SYXMwiCjF97EnqNqP0OEUARGeEq0xzd6hSsqkSw_CsC3M2qeIAwC-b3TeSDmBqnu9ihxTOlDHfJcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3ajXtWJhHU3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly/3CxS15y)

Η ομότιμη καθηγήτρια ιατρικής, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας Αντωνία Τριχοπούλου, επεσήμανε πως η μεσογειακή διατροφή έχει αναγνωριστεί από το 2010 ως αύλη 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

Απόρρητο

(https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.iatropedia.gr%2Fdiatrofi%2Fmesogeiaki-diatrofi-o-rolos-tis-stin-perivallontos%2F&quote=Μεσογειακή διατροφή: Ο ρόλος της στην προστασία του περιβάλλοντος, η ΕΑΟ κάνει λόγο για ένα σύστημα, που βασίζεται στον σεβασμό της γεωργίας, εξασφαλίζοντας, έτσι, την ισορροπία μεταξύ ανθρώπου και περιβάλλοντος. Ένα σύστημα, που βασίζεται στον σεβασμό της γεωργίας, εξασφαλίζοντας, έτσι, την ισορροπία μεταξύ ανθρώπου και περιβάλλοντος. 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

Απόρρητο

[illegible] Η ελληνική σαλάτα είναι η επιτομή της ελληνικής Μεσογειακής διατροφής. [illegible] της ιστορίας. [illegible] έχουμε νέα superfoods. Το superfood είναι ένα τρόφιμο, που έχει [illegible] Υπάρχει μεγαλύτερη superfood από το ελαιόλαδο».

(https://pagead2.googlesyndication.com/pcs/click?xai=AKAOjs[illegible]Eq0 xz[illegible] b3[illegible] 3Z[illegible]A5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly/3CxS15y)

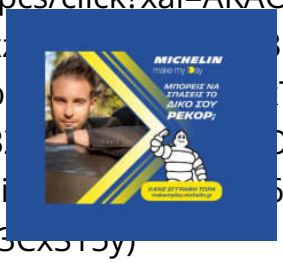
Tags: Delphi Economic Forum IV (https://www.iatropedia.gr/tag/delphi-economic-forum-iv/), ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ (https://www.iatropedia.gr/tag/antonia-trichopoulou/), ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (https://www.iatropedia.gr/tag/mesogiaki-diatrofi/)

Facebook (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.iatropedia.gr/diatrofi/mesogeiaki-diatrofi-o-rolos-tis-stin-prostasia-tou-perivallontos-stin-ygeia-kai-stin-oikonomia/115590/&t=Μεσογειακή διατροφή: Ο ρόλος της στην προστασία του περιβάλλοντος, στην υγεία και στην οικονομία) Twitter (https://twitter.com/share?url=https://www.iatropedia.gr/diatrofi/mesogeiaki-diatrofi-o-rolos-tis-stin-prostasia-tou-perivallontos-stin-ygeia-kai-stin-oikonomia/115590/&via=iatropedia&text=Μεσογειακή διατροφή: Ο ρόλος της στην προστασία του περιβάλλοντος, στην υγεία και στην οικονομία)

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ

Απόρρητο

(https://pagead2.googlesyndication.com/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMIIbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCiF97bvNqP0OEUARGeEq0x
b T y 1R9V3aiXtWJhHU
3 0 -
si a tps://bit.ly
/3Cx3T5y)



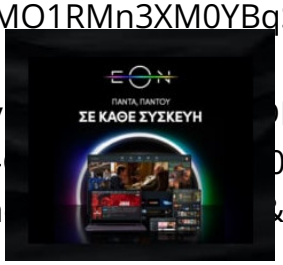
Δεν είναι αργά για να εγγραφείς και να κερδίσεις

Michelin

(https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/N1735690.1913176/B27583453.348809971;dc_trk_aid=540213742;dc_trk_cid=180079413;dc_lat=;dc_rdid=;tag_for_child_directed_treatment=;tfua=;ltd=)

Γιατί τα καρότα κάθε χρώματος κάνουν καλό στην υγεία μας

(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/giati-ta-karota-kathe-xromatos-kanoun-kalo-stin-ygeia-mas/159488)



Με τη Nova τα έχεις όλα, μόνο από 31€/μήνα

Nova

(https://nova.gr/programmata/eon-syndiastika-programmata?utm_source=engageya&utm_medium=banners&utm_campaign=2021eon_l&utm_term=aw&utm_content=30)

EON Τηλεόραση μόνο από 11€/μήνα

Nova

(https://nova.gr/programmata/eon-tileorasi?utm_source=engageya&utm_medium=banners&utm_campaign=2021eon_l&utm_term=aw&utm_content=10)

Κορωνοϊός: Ακόμα δεν πάθατε COVID-19; Ίσως σας προστατεύουν τα γονίδιά σας!

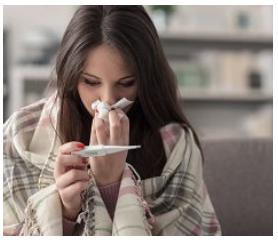
(https://www.iatropedia.gr/ygeia/koronoios-akoma-den-pathate-covid-19-isos-sas-prostatevoun-ta-gonidia-sas/159475)

Σπιρουλίνα: Ποια είναι τα 5 οφέλη της στην υγεία – Πότε να ΜΗΝ την παίρνετε

(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/spiroulina-poia-einai-ta-5-ofeli-tis-stin-ygeia-pote-na-min-tin-pairnete/159567)

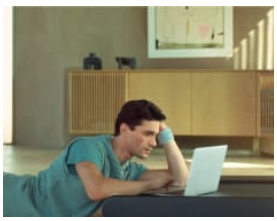
Ανακάλυψη της φυσικής μεθόδου για την αναγέννηση της όρασης

(https://wabrk.com/ANy0vU?utm_source=62000&ac=ron&cid=180-ayurglassesbro&frm=1&custom3=[eng_website_id]&clickid=[eng_click])



Πώς πέφτει ο πυρετός: 5 ασφαλείς μέθοδοι – Διαφέρει για παιδιά κι ενήλικες;

(https://www.iatropedia.gr/ygeia/pos-peftei-o-pyretos-5-asfaleis-methodoi-diaferei-gia-paidia-ki-enilikes/159477)



Απόρρητο

(https://pagead2.googlesyndication.com/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMJJbMOTRMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0xzd6hSsqkSw_CsC3M2qeIAwC-b3TeSDmBqnu9ihxTOlDHfjcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHU3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbiuoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly/3CxS15y)

myAlpha Quick Loan, γρήγορο δάνειο έως 5.000€ από τον υπολογιστή σου! Alpha Bank

(https://www.alpha.gr/el/lp/myalpha-quick-loan?utm_source=Engageya&utm_medium=NativeAds&utm_campaign=QuickLoan12102022&utm_term=Prospecting)

Πού οφείλεται η αϋπνία

(https://www.iatropedia.gr/ygeia/pou-ofeiletai-i-aypnia/159647)

Ογκομετρική δίαιτα: Μακροπρόθεσμη και ορθή στατηρή απώλεια βάρους – Πώς γίνεται, ποια τα υπέρ και τα κατά

(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/ogkometriki-diaita-makroprothesmi-kai-statheri-apoleia-varous-pos-ginetai-poia-ta-yper-kai-ta-kata/159479)

Επενδύουμε €2 δισ έως το 2027 σε υπερσύγχρονες ψηφιακές υποδομές NOVA

(https://nova.gr/programmata/neo-diktio-optikon-inon?utm_source=engageya&utm_medium=cpc&utm_id=Fiber)

EngageYa (//www.engageya.com)

ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
Να αγαπάς & να προσέχεις τον εαυτό σου!
#thimisou
CHECK UP ΜΑΣΤΟΥ
από 40€

Απόρρητο

(h[redacted]om
/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMJJbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0
xzd6hSsqkSw_CsC3M2qeIAwC-
b3TeSDmBqzEu9NhxTOlDHfJcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHU
3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
si[redacted]pQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly
/3[redacted]

ΣΕΞ (https://www.iatropedia.gr/category/sex/) 23 Οκτωβρίου 2022 18:00
Αιματοσπερμία : Πότε μπορεί να δείτε αίμα στην εκσπερμάτιση
(https://www.iatropedia.gr/sex/aimatospermia-aitia-symptomata-kai-therapeia/50340/)

ΔΙΑΤΡΟΦΗ (https://www.iatropedia.gr/category/diatrofi/) 23 Οκτωβρίου 2022 15:00
Τι προσφέρει η σοκολάτα στην υγεία: Διατροφικά οφέλη και κίνδυνοι
(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/ti-prosferei-sokolata-stin-ygeia-sas-diatrofika-ofeli-kai-kindynoi/102954/)

TIPS (https://www.iatropedia.gr/category/tips/) 23 Οκτωβρίου 2022 12:00
Πώς φεύγουν οι μυρωδιές από καπνό και τσιγάρο από το σπίτι και τα έπιπλα
(https://www.iatropedia.gr/tips/pos-fevgoun-oi-myrodies-apo-kapno-kai-tsigaro-apo-to-spiti-kai-ta-epipla/147814/)

Απόρρητο

(https://pagead2.googlesyndication.com
/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMJJbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0
xzd6hSsqkSw_CsC3M2qeIAWC-
b3TeSDmBqnu9ihxTOlDHfJcfnXyrWP9yHTvYsrKxydd LpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHU
3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly
/3CxS15y)

Ερμηνεύοντα νοσοκομεία
(https://www.iatropedia.gr/efimerevonta-nosokomeia/)
Δείτε πομόνοσοκομείο εφημερεύουν

(https://www.iatropedia.gr)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ (HTTPS://WWW. /CATEGORY /EIDISEIS/)

ΥΓΕΙΑ (HTTPS://WWW. /CATEGORY /YGEIA/)

ΠΑΙΔΙ (HTTPS://WWW. /CATEGORY /PAIDI/)

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Απόρρητο

(https://pagead2.googlesyndication.com/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMJJbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0xzd6bSsqkSw_CsC3M2qeIAwC-b3TeSDmBqnu9ihxTOlDHfJcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHU3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly/3CxS15y)

/CATEGORY/PSYCHIKI-YGEIA/) (HTTPS://WWW.

/CATEGORY/DIATROFI/) ΣΕΞ (HTTPS://WWW.

/CATEGORY/SEX/) ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ (HTTPS://WWW.

/CATEGORY/EPICHEIREIN/) ΟΜΟΡΦΙΑ (HTTPS://WWW.

/CATEGORY/OMORFIA/) TIPS (HTTPS://WWW.

/CATEGORY/TIPS/)

ΧΡΗΣΙΜΑ

SOCIAL

FACEBOOK (HTTPS://WWW.

/IATROPEDIA.GR/IATROPEDIA) TWITTER (HTTPS://TWITTI

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ (HTTPS://WWW.

/EPIKOINONIA/

SITE MAP (/SITEMAP_INDEX.XML) ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ (HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/ORI-CHRISIS/)

Copyright iatropedia© 2022

Απόρρητο