

KοροΤροπο

HOME

Q

Home / ΔΙΑΤΡΟΦΗ / ΘΕΡΑΠΕΙΑ / Μεσογειακή διατροφή: Ο ρόλος της στην προστασία του περιβάλλοντος, στην υγεία και στην οικονομία!!!

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

Τρίτη, Μαρτίου 05, 2019 - ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ



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», αυτός 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

FOLLOW US

f	FACEBOOK	LIKE
t	TWITTER	FOLLOW
y	INSTAGRAM	FOLLOW
g+	YOUTUBE	SUBSCRIBE

RECENT POSTS



Πόσο επικίνδυνες είναι οι βαφές μαλλιών;



Οι 10 αλκαλικές τροφές που πρέπει να τρώμε κάθε μέρα



Καλά νέα για το 2 ετών κοριτσάκι που υπέστη βαρύ σηπτικό σοκ. Οι γιατροί δεν «έβρισκαν» ούτε τον παλμό της καρδιάς του παιδιού.



Έλκος δωδεκαδάκτυλου: Οι διατροφικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθείτε (εικόνες)

POPULAR POSTS



Μέλι καρύδια και κανέλα : ένα πραγματικό θαύμα



Φτιάξε μόνος σου τραπέζακι με ροδάκια για το σαλόνι από παλέτες!

Το άγχος κυριεύει τη ζωή των παιδιών - Λύση: Η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας

CATEGORIES

> ΑΝΘΡΩΠΟΣ

> BOTANA



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 κοιτάζουμε 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 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».

ΠΗΓΗ: latropedia.gr

Let's block ads! (Why?)

ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ – Newsitamea

> ΓΙΟΡΤΕΣ

> ΔΙΑΤΡΟΦΗ

> ΔΙΑΦΟΡΑ

> ΕΠΙΒΙΩΣΗ

> ΖΩΑ

> ΘΕΡΑΠΕΙΑ

> ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

> ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

> ΣΥΝΤΑΓΕΣ

> ΤΑΞΙΔΙΑ-ΚΟΣΜΟΣ

> ΤΕΣΤ

> ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

> ΥΓΕΙΑ

> ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

> ΦΥΤΑ

> TIPS

> VIDEO



SHARE THIS:



Οι 10 αλκαλικές τροφές που πρέπει να τρώμε κάθε μέρα



Έλκος δωδεκαδάκτυλου: Οι διατροφικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθείτε (εικόνες)



Η διατροφή που μειώνει κατά 30% την εξασθένηση της ακοής

Δεν Υπάρχουν Σχόλια:

RANDOM POSTS



Έχετε smart TV; Ακούστε με προσοχή την προειδοποίηση του FBI



25 προβλήματα υγείας που προλαμβάνει το Πράσινο Τσάι!



Είστε διαρκώς κουρασμένοι. Αυτά είναι τα πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε!



Η αποδοχή είναι ένα εισιτήριο εξόδου από τον θυμό και το φόβο

TAGS

ΑΝΘΡΩΠΟΣ

ΒΟΤΑΝΑ

ΓΙΟΡΤΕΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΕΠΙΒΙΩΣΗ

ΖΩΑ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΑΞΙΔΙΑ - ΚΟΣΜΟΣ

ΤΕΣΤ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

ΥΓΕΙΑ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΦΥΤΑ

TIPS

VIDEO

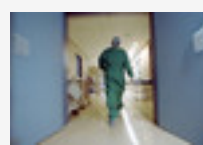
RECENT POSTS



Πόσο επικίνδυνες είναι οι βαφές μαλλιών;



Οι 10 αλκαλικές τροφές που πρέπει να τρώμε κάθε μέρα



Καλά νέα για το 2 ετών κοριτσάκι που υπέστη βαρύ σηπτικό σοκ. Οι γιατροί δεν «έβρισκαν» ούτε τον παλμό της καρδιάς του παιδιού



Έλκος δωδεκαδάκτυλου: Οι διατροφικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθείτε (εικόνες)

