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

Μαρία Τσιλιμιγκάκη 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 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.

Απόρρητο

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.

Απόρρητο

«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».

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)

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/)

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

Απόρρητο

Ο #1 παράγοντας κινδύνου για καρκίνο στο ήπαρ: Έως και 75% μείωση κινδύνου αν τον θέσετε υπό έλεγχο
(https://www.iatropedia.gr/ygeia/o-1-paragontas-kindynou-gia-karkino-sto-ipar-eos-kai-75-meiosi-kindynou-an-ton-thesete-ypo-elegcho/157479)

Είχατε πέτρα στο νεφρό; Αυτή η διατροφή προστατεύει από τις υποτροπές
(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/eichate-petra-sto-nefro-afti-i-diatrofi-prostatevei-apo-tis-ypotropes/157470)

Αυτό είναι το πιο σημαντικό πρώιμο σύμπτωμα άνοιας, που οι περισσότεροι δεν το παίρνουν στα σοβαρά
(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/eichate-einai-to-pio-simantiko-proimo-symptoma-anoias-pou-oi-perissoteroi-den-to-pairnoun-sta-sovara/157522)

Μάθε τα πάντα για την ιντερνετική πλατφόρμα που δεν θέλουν να ξέρεις τα φροντιστήρια
Cratera Online
(https://geia.iafrotera online.com/?flux_fts=tltoqzocoxaqqaaczaaeticatiizcloczoozacc7bc20&siteid=[eng_website_id]&creative=[eng_post_id]&campid=61808)

Smartwatch εμπνευσμένο από τους Πεζοναύτες. Μόνο με 49€
X-tactical-Watch
(https://x-tacticalwatch.top-proionta.gr/)

Αυτή η ζώνη με αποσπώμενη αγκράφα κάνει θραύση. Απόκτησε την τώρα
Alpha Belt
(https://alpha-belt.top-proionta.gr/)

Ειδικοί προτείνουν αυτόν τον συνδυασμό στο πρωινό ως τον #1 για την υγεία της καρδιάς
(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/eidikoi-proteinoun-afton-ton-syndyasmo-sto-proino-os-ton-1-gia-tin-ygeia-tis-kardias/157510)

Πέντε τρόποι με τους οποίους το αλκοόλ σαμποτάρει το αδυνάτισμα
(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/pente-tropoi-me-tous-opoious-to-alkool-sampotarei-to-adynatisma/157442)

Το στικάκι αποτρίχωσης που αγάπησαν οι Ελληνίδες. Απόκτησε το τώρα
Heart of Love
(https://heart-of-love.megaprosfores.eu/)

Το στικάκι αποτρίχωσης που αγάπησαν οι Ελληνίδες. Απόκτησε το τώρα
Heart of Love
(https://heart-of-love.megaprosfores.eu/)

Καμπανάκι από τους γιατρούς: Ο κορωνοϊός διπλασιάζει τον κίνδυνο σοβαρών παθήσεων στα παιδιά
(https://www.iatropedia.gr/paidi/kampanaki-apo-tous-giatrous-o-koronoios-diplasiazei-ton-kindyno-sovaron-pathiseon-sta-paidia/157440)

Το αυτοκινητάκι που θα λατρέψει ο γιος σας. Κινείται σε τοίχους και ταβάνια
Wall Racer
(https://wall-racer.rubik.gr/)

EngageYa (//www.engageya.com)

Απόρρητο

ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

ΥΓΕΙΑ (https://www.iatropedia.gr/category/ygeia/) 09 Αυγούστου 2022 17:00

Τι ΔΕΝ σας λέει ο Δείκτης Μάζας Σώματος: Υπολογισμός ΕΔΩ – Ποιες άλλες μετρήσεις συνιστούν οι ειδικοί (https://www.iatropedia.gr/ygeia/ti-den-sas-leei-o-deiktis-mazas-somatos-ypologismos-edo-poies-alles-metriseis-synistoun-oi-eidikoi/152661/)

ΕΙΔΗΣΕΙΣ (https://www.iatropedia.gr/category/eidiseis/) 09 Αυγούστου 2022 15:39

Κορονοϊός: 2.343 εισαγωγές, 100.421 κρούσματα,120 διασωληνωμένοι ασθενείς την περασμένη εβδομάδα (https://www.iatropedia.gr/eidiseis/koronoios-2-343-eisagoges-100-421-krousmata120-diasolinomenoi-astheneis-tin-perasmeni-evdomada/157532/)

ΥΓΕΙΑ (https://www.iatropedia.gr/category/ygeia/) 09 Αυγούστου 2022 14:30

Αν ακούτε διαρκώς ένα βουητό δεν είστε μόνοι: Συμβαίνει σε 740 εκατ. άτομα στον κόσμο! (https://www.iatropedia.gr/ygeia/an-akoute-diarkos-ena-vouito-den-eiste-monoi-symvainei-se-740-ekat-atoma-ston-kosmo/157530/)

Απόρρητο

ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ

(https://www.iatropedia.gr/efimerevonta-nosokomeia/)
Δείτε ποιά **νοσοκομεία** εφημερεύουν

(https://www.iatropedia.gr)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ (HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/ΕΙΔΗΣΕΙΣ/)

ΠΑΙΔΙ (HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/ΠΑΙΔΙ/)

ΥΓΕΙΑ (HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/ΥΓΕΙΑ/)

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/ΨΥΧΙΚΗ-ΥΓΕΙΑ/)

Απόρρητο

ΣΕΞ
(HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/SEXO
ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ
(HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/EPIXI
ΟΜΟΡΦΙΑ
(HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/OMOR
TIPS
(HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/TIPS
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
(HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/DIATR

ΧΡΗΣΙΜΑ

SOCIAL

FACEBOOK
(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/IATROPEDIA.GR)
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
(HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/)
TWITTER
(HTTPS://TWITTER.COM/IATROPEDIA)

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

Copyright iatropedia© 2022

Απόρρητο