Διατροφή **#Tags:** **Αντωνία Τριχοπούλου** **Μεσογειακή διατροφή**

Αντωνία Τριχοπούλου: Δυστυχώς εγκαταλείπουμε τη Μεσογειακή διατροφή

ygeiamou.gr team | 04/03/2019 11:41:01

Η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας σε παρέμβασή της στο Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών επεσήμανε την ανάγκη επιστροφής των Ελλήνων στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή προς όφελος της υγείας και του περιβάλλοντος

Απόρρητο

Τη δυσάρεστη διαπίστωση ότι οι Έλληνες τα τελευταία χρόνια έχουμε εγκαταλείψει τη Μεσογειακή Διατροφή έκανε ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας Αντωνία Τριχοπούλου, κατά την συμμετοχή της σε πάνελ με θέμα Mediterranean diet paradigm. Achieving the United Nations sustainable development goals through food, στο Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών.

«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 εικοστή έβδομη 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», ανέφερε χαρακτηριστικά η κυρία Τριχοπούλου.

Η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Αντωνία Τριχοπούλου

Και πρόσθεσε ότι «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.

Απόρρητο

Ο καθηγητής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, 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», ανέφερε.

Στο ίδιο πνεύμα και ο Αμερικανός συγγραφέας των βιβλίων "Four Fish", "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 ω-3 λιπαρά οξέα. Παράλληλα είναι σαφώς λιγότερο επιζήμια από την άποψη του αποτυπώματος άνθρακα και της χρήσης του νερού», σημείωσε.

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», υπογράμμισε.

Απόρρητο

Απόρρητο

Best of Network

Αυτή είναι η ιδανική ηλικία για να κάνετε παιδί – Έρευνα αποκαλύπτει γιατί

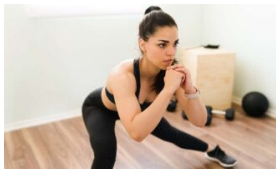
Τρώτε πολλές πρωτεΐνες; Τι μπορεί να συμβεί στην άμυνα του οργανισμού – Έρευνα αποκαλύπτει

Κορωνοϊός – Μεταδοτικότητα: Πόσο προφυλάσσει η απομόνωση 5 ημερών – Τι θα δείξει το τεστ την 6η μέρα

Κορωνοϊός – ΕΟΦ: Προχωρά σε ανάκληση rapid test

Καπραβέλος: Τριπλάσια αύξηση θανάτων τον Ιούλιο σε σχέση με πέρσι

Άνοια: Το λαχταριστό κόκκινο φρούτο που προστατεύει τη μνήμη



Αυτή είναι η προπόνηση που καίει περισσότερο λίπος – Ξεκινήστε τώρα!

Λιμενικό: 342 άνθρωποι χάνουν ετησίως τη ζωή τους στη θάλασσα την τελευταία πενταετία

Ιταλία: Ξεκινά εμβολιαστική καμπάνια για την ευλογιά των πιθήκων

Κορωνοϊός: Τρία κριτήρια θα ορίζουν αν ένας θάνατος οφείλεται στον ιό

Copyright © ygeiamou.gr | Το site για την καλή Υγεία, την σωστή Διατροφή και την Ευεξία 2018 - 2022 | **Ταυτότητα**

Designed - Developed by **cloudevo**

Απόρρητο