patris.gr

Η Κρήτη έχει το “δώρο Θεού”, αλλά το αγνοεί

3 λεπτά

Της Άννας Κωνσταντουλάκη

«Είναι εντυπωσιακό ότι στην Κρήτη ,που είναι το “λίκνο” της μεσογειακής διατροφής με μια τεράστια παράδοση, ζουν σήμερα οι πιο παχύσαρκοι και οι πιο “ακίνητοι” Έλληνες οι οποίοι κάνουν ως επί το πλείστον καθιστική ζωή” λέει στην “Π” η καθηγήτρια Ιατρικής και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας Αντωνία Τριχοπούλου, η οποία μας εξηγεί πώς πρέπει να τρώμε για να προστατεύσουμε την υγεία μας.

Η ίδια περιγράφει το ελαιόλαδο ως “δώρο Θεού” που πρέπει όλοι να καταναλώνουμε.

Η κ. Τριχοπούλου, η οποία θα βρίσκεται σήμερα στο Ηράκλειο και θα συμμετέχει σε ημερίδα του τομέα Κοινωνικής Ιατρικής για το θέμα, σημείωσε:

“Η σημερινή διατροφή των Κρητικών με τη διατροφή των γιαγιάδων και των παππούδων τους δεν έχει καμία σχέση.

Οι Κρήτες τρώνε πολύ κρέας και δεν ασκούνται. Παλαιότερα έτρωγαν λίγες φορές το μήνα. Αυτό που όλοι πρέπει να γνωρίζουν είναι ότι μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει πολλά λαχανικά και όσπρια, δύο φορές την εβδομάδα ψάρι, για παράδειγμα σαρδέλα ή γαύρο και μια φορά την εβδομάδα κρέας, κοτόπουλο, κουνέλι.

Πολλοί ακούν κρέας και νομίζουν ότι είναι καλό να φάνε μια μπριζόλα 250-300 γραμμαρίων όπως τη σερβίρουν πολλά εστιατόρια. Δεν εννοούμε καθόλου αυτό”.

Η καθηγήτρια Ιατρικής τονίζει ότι ιδίως τα νέα παιδιά κάτω των 15 ετών δεν τρέφονται καθόλου υγιεινά, ενώ σχολίασε ότι για παράδειγμα τα παιδιά στη Σκανδιναβία προσέχουν πολύ

περισσότερο τη διατροφή τους.

Τόνισε ακόμη ότι τα αλλαντικά πρέπει να αποφεύγονται.

Σημείωσε μάλιστα ότι, όπως δείχνουν οι έρευνες, οι άνθρωποι με μεγαλύτερη μόρφωση καπνίζουν λιγότερο και ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή.

Στο ερώτημα εάν οι Κρητικοί ασκούνται η κ. Τριχοπούλου απάντησε: “Δεν κουνιούνται οι Κρητικοί”.

“Σπίτι μου μαγειρεύω μόνο με ελαιόλαδο”

Η κ. Τριχοπούλου περιγράφει ως “δώρο Θεού για τους μεσογειακούς λαούς το ελαιόλαδο” τονίζοντας ότι κάθε τόσο ανακαλύπτονται καινούριες ευεργετικές ιδιότητες που έχει.

“Μπορείς να μαγειρέψεις υπέροχα φαγητά μαζί με αρωματικά φυτά με το ελαιόλαδο. Εγώ στο σπίτι δεν έχω ούτε μαργαρίνη, ούτε βούτυρο, τα έχω πετάξει όλα.

Χρησιμοποιώ μόνο ελαιόλαδο”.

Η δίαιτα της... μισής μερίδας

Η καθηγήτρια Ιατρικής απαντώντας σε σχετική ερώτηση της “Π” μάς μίλησε και για όσους κάνουν διαίτα.

“Δεν χρειάζονται χαπάκια, ούτε οι διαιτες που χάνεις απότομα κιλά και στην συνέχεια πάλι απότομα παχαίνεις.

Η σωστή δίαιτα για αρχή είναι της μισής μερίδας. Απ’ ό,τι έτρωγες τρως το μισό.

Το θέμα δεν είναι να λιμοκτονείς, αλλά να κάνεις ποιοτικές αλλαγές στη διατροφή σου με λιγότερο κρέας, λιγότερο οινόπνευμα και περισσότερο περπάτημα”.