



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

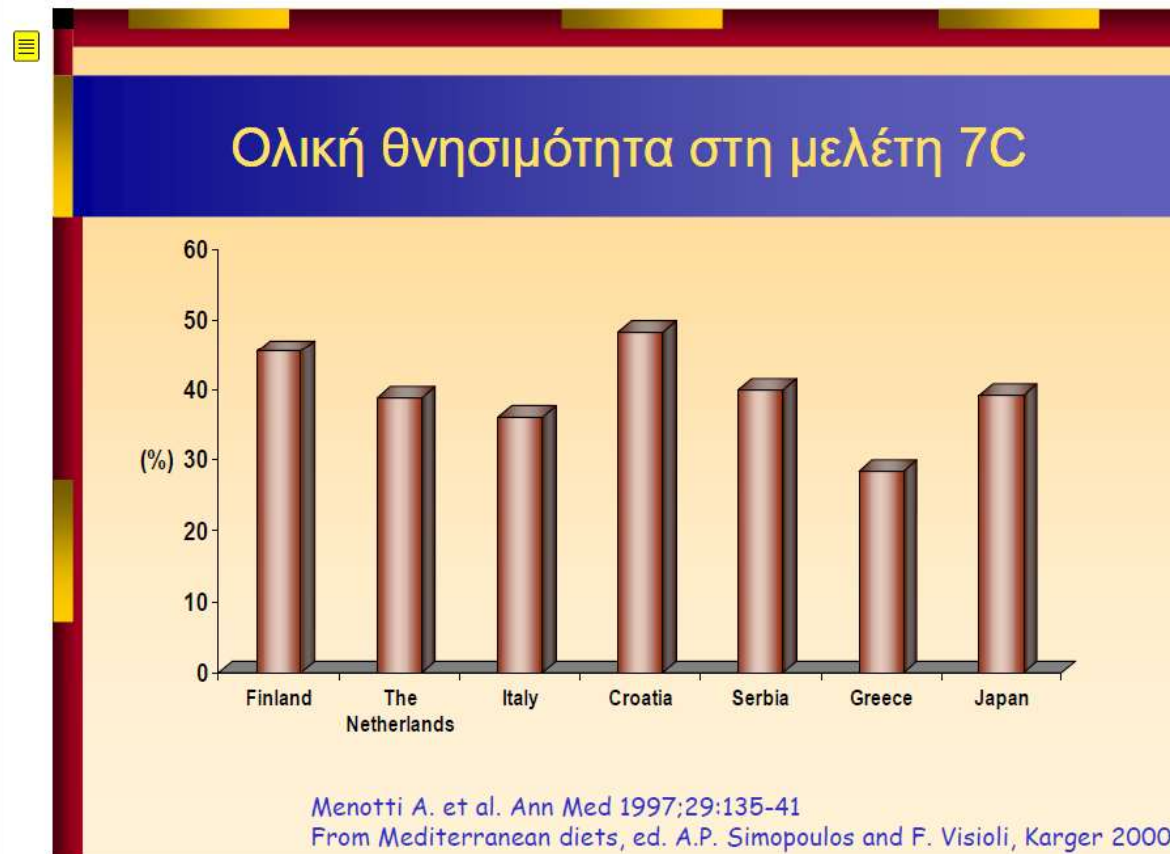


Τι είναι η Μεσογειακή διατροφή;

- **Μεσογειακή διατροφή** είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών.
- Ο Καθηγητής Αραβανής έφερε την έρευνα στην Ελλάδα
- '80 η κ. Αντωνία Τριχοπούλου δεκαετία του 80, οργάνωσε διεθνή συνάντηση στους Δελφούς, θεωρώντας ότι η μεσογειακή διατροφή παρέχει προστασία όχι μόνο για τα καρδιακά νοσήματα αλλά και για πολλούς καρκίνους.



Ολική Θνησιμότητα



THE SEVEN COUNTRIES STUDY

*A scientific adventure in
cardiovascular disease epidemiology*

Arrival of pilot study group in Crete, Greece, 1957



Μεσογειακή διατροφή

- Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή
- Το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"

Μεσογειακή διατροφή



- ◉ Πρόσφατα η μεσογειακή διατροφή εντάχθηκε στον κατάλογο της άυλης πολιτισμικής κληρονομιάς της UNESCO
- ◉ Παραδείγματα διατροφικής κουλτούρας θεωρήθηκαν:
 - η Κορώνη της Μεσσηνίας,
 - η ισπανική Σόρια,
 - το ιταλικό Τσιλέντο και
 - το μαροκινό Σεφσάουεν.

Βασικά χαρακτηριστικά μεσογειακής διατροφής

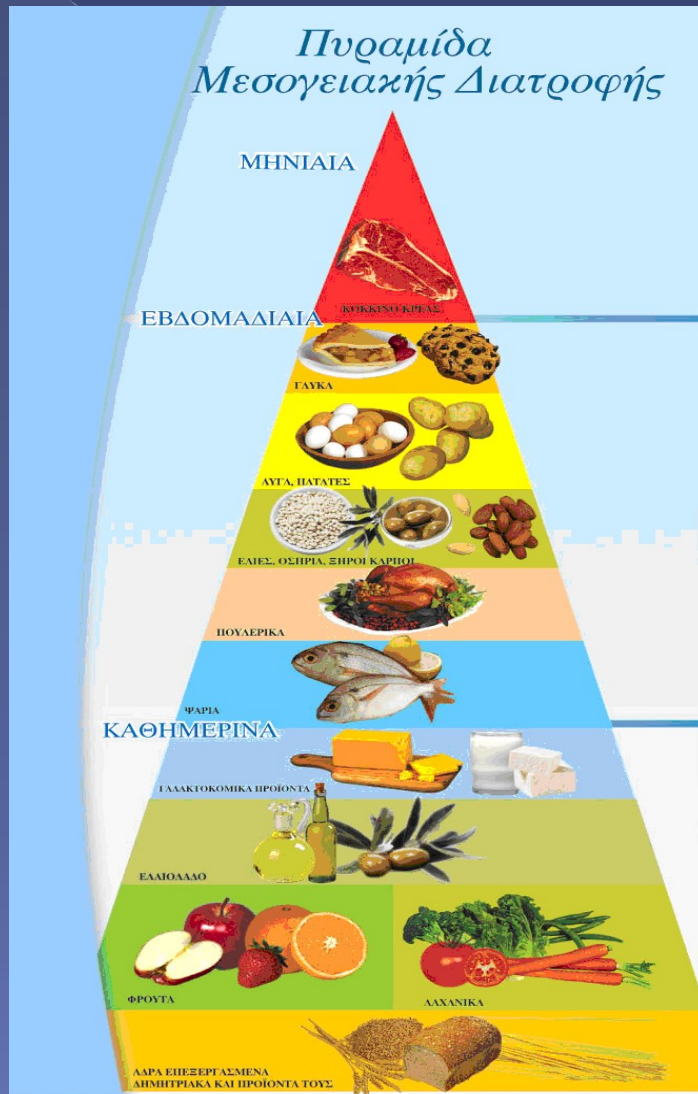
- Οι άφθονες φυτικές (ψωμί, λαχανικά, όσπρια και φρούτα)
- Το ελαιόλαδο
- Μέση προς μικρή κατανάλωση ψαριού, πουλερικών γαλακτοκομικών και αυγών
- Μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος
- Κρασί κατά τη διάρκεια του γεύματος.
(σύμφωνα με τον ορισμό στον οποίο κατέληξαν οι Ευρωπαίοι ειδικοί σε συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Ιταλικό Εθνικό Συμβούλιο Ερευνών στις 11 Απριλίου 1997, στη Ρώμη).

Κατανάλωση σε καθημερινή βάση:

- Ακατέργαστα δημητριακά.
- Τουλάχιστον 3 μερίδες προϊόντων ολικής αλέσεως.
- Κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών.
- Η κύρια πηγή λιπαρών θα πρέπει να είναι το ελαιόλαδο.
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά.

Κατανάλωση σε εβδομαδιαία βάση

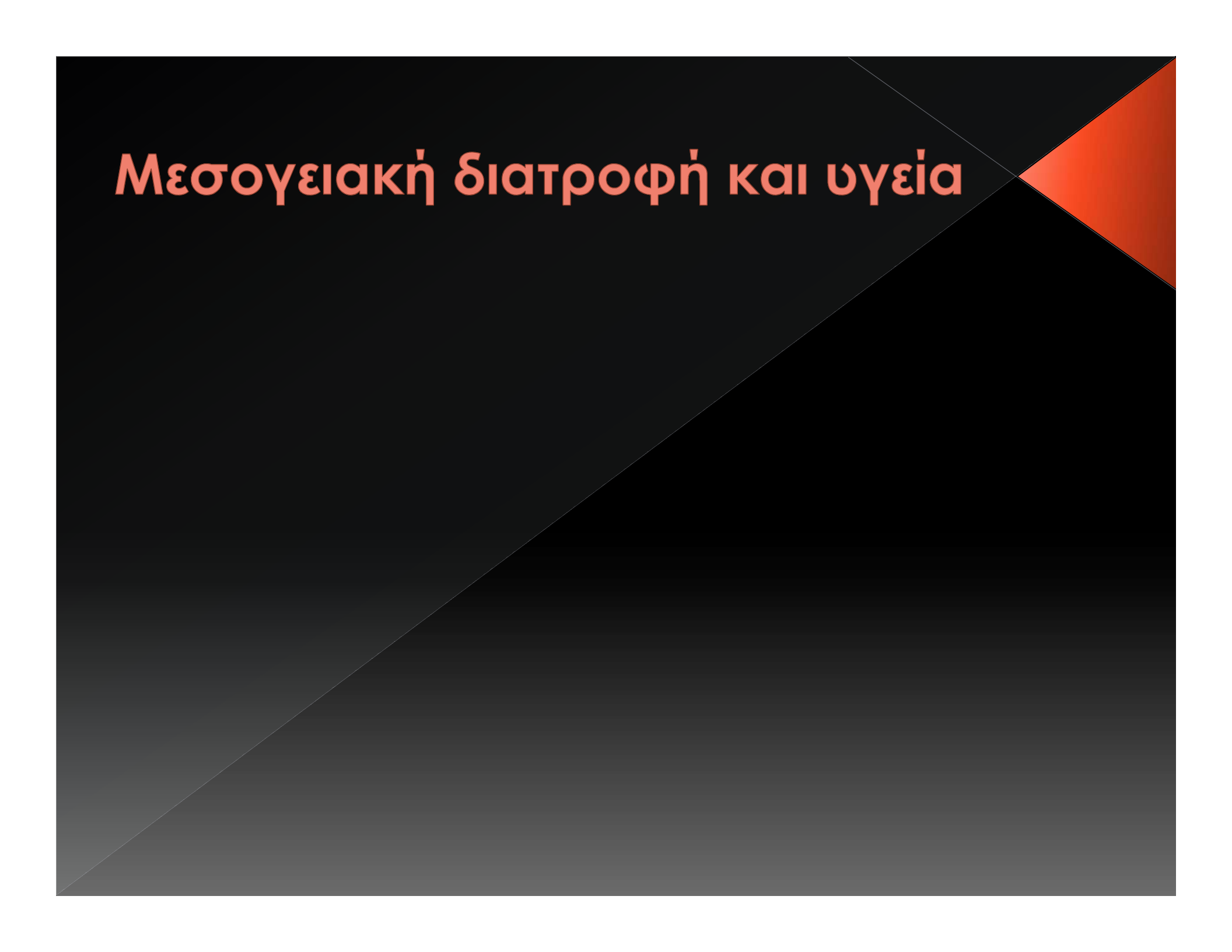
- Ψάρια και άπαχο κρέας όπως το κοτόπουλο.
- Έμφαση στην κατανάλωση οσπρίων.
- Αυγά και πατάτες σε μικρότερες ποσότητες
- Ελάχιστη κατανάλωση γλυκών



Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος περιορίζεται σε 2-3 φορές το μήνα.



Μεσογειακή διατροφή και υγεία

The background of the slide is a dark gray gradient. A diagonal line runs from the bottom-left corner towards the top-right corner. In the top-right corner, there is a red triangle pointing towards the center of the slide.

Νοσήματα που σχετίζονται με την υγεία

- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Διαβήτης
- Υπέρταση
- Καρκίνος
- Παχυσαρκία
- Κατάθλιψη

Στην εποχή μας έχουμε αυξημένο οξειδωτικό στρες



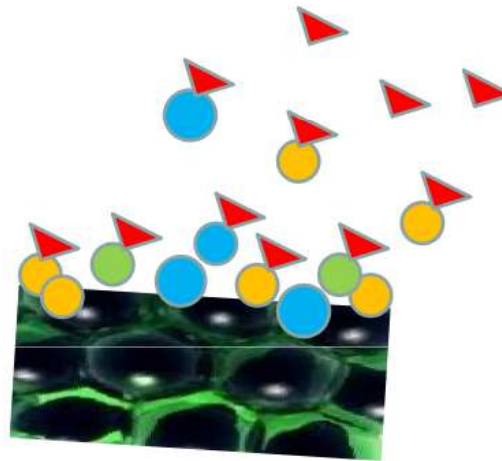
Αντιοξειδωτική προστασία

- Οξειδωτικό στρες δημιουργεί πολλές ελεύθερες ρίζες

Αντιοξειδωτική προστασία με τα αντιοξειδωτικά (από τις τροφές)

▶ Ελεύθερες ρίζες

● Αντιοξειδωτικά



Σωματικά κύτταρα

Αντιοξειδωτικά της διατροφής

- ◉ Ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C)
- ◉ Βιταμίνη E (α-τοκοφερόλη)
- ◉ Καροτινοειδή
- ◉ Φλαβανοειδή
- ◉ Σελήνιο



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Μεσογειακή διατροφή και περιβάλλον

- ◉ Εξοικονόμηση νερού
- ◉ Προστασία βιοποικιλότητας
- ◉ Εξοικονόμηση ενέργειας
- ◉ Μείωση της υπερθέρμανσης του πλανήτη

Μεσογειακή διατροφή

- Συνδέεται όχι μόνο με την υγεία αλλά και με την αειφορία των φυσικών πόρων γενικότερα
- 1 κιλό κρέας 22.000 L νερού
- 1 κιλό πατάτες 600 L

Μεσογειακή διατροφή

- Η κατανάλωση κρέατος στην Ευρώπη:
Αν αντί 90 κιλά ανά άτομο μειωθεί σε 53
κιλά → το CO₂ θα μειωθεί κατά 44%
- Αν οι αμερικανοί μείωναν την
κατανάλωση κρέατος κατά 20% → θα
ήταν σαν να άλλαζαν το αυτοκίνητό τους
με ένα νέας τεχνολογίας που εξοικονομεί
βενζίνη.

