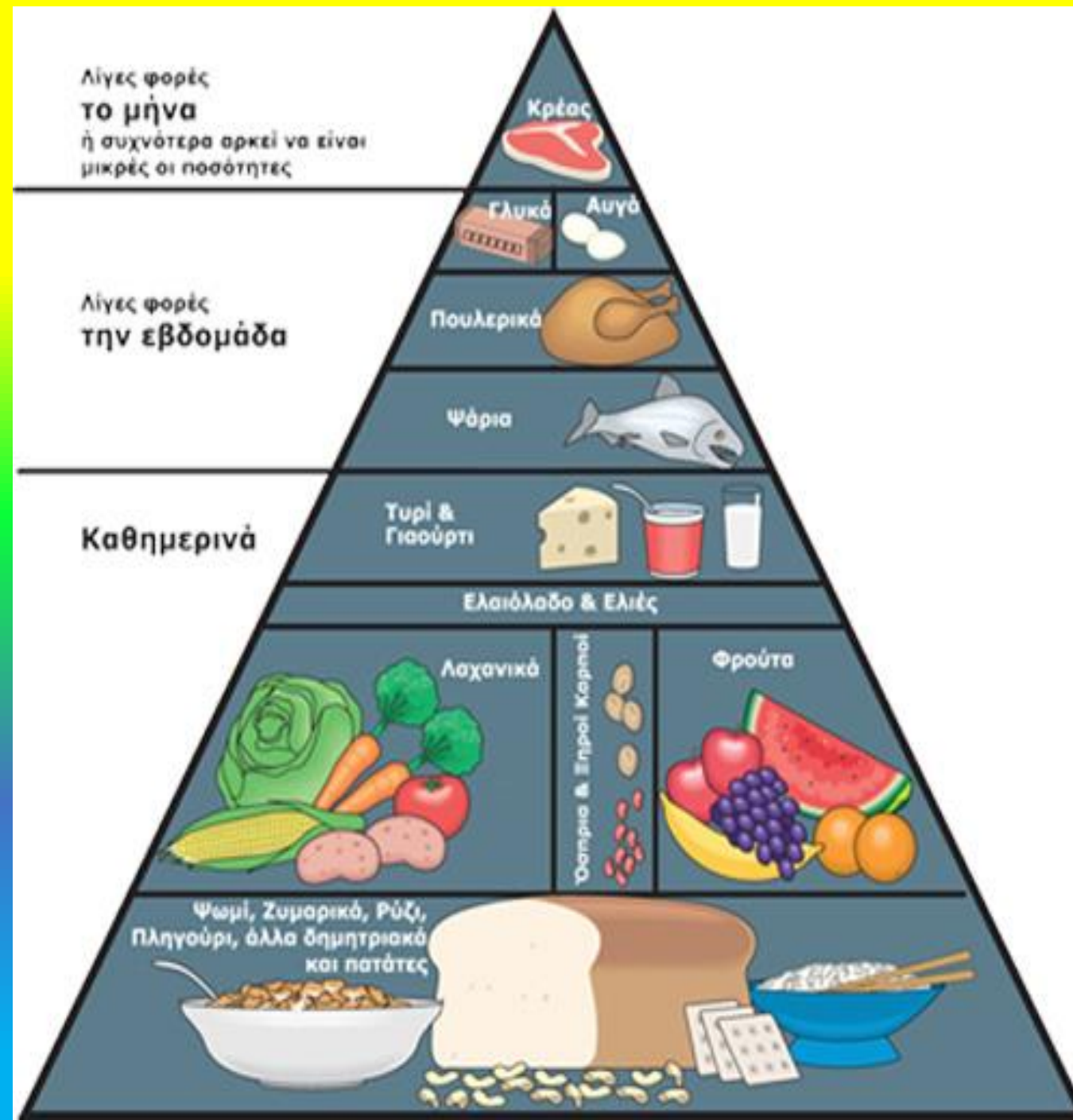


A still life composition of various Mediterranean ingredients. In the top left is a large red onion. Next to it is a bunch of dark blue grapes. Below the grapes are several green olives. In the center, a white ceramic spoon holds a mix of black, white, and red peppercorns. To the left of the spoon are two long, bright red chili peppers. In the bottom center and right are three heads of garlic. On the right side, two glass jugs are filled with golden olive oil. The background is a dark, textured surface, possibly a woven mat. The text 'ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ' is overlaid in the center in a stylized font.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



- Ειδικότερα η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό της είναι επίσης, η μέτρια κατανάλωση κρασιού, κυρίως κατά τη διάρκεια των γευμάτων, εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες.

Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει τη συναξιολόγηση διαφόρων τοπικών, πολιτισμικών, γεωργικών ή θρησκευτικών διαφοροποιήσεων. Βασίζεται σε μεγάλες κατηγορίες τροφίμων π.χ. τα δημητριακά μπορεί να περιλαμβάνουν ψωμί, ζυμαρικά ή κους κους. Αν και σημαντικά, ορισμένα Μεσογειακά τρόφιμα δεν αναφέρονται, επειδή είναι δύσκολο να αποδοθεί σε αυτά η κατάλληλη βαρύτητα, δεδομένου ότι καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες (π.χ. μέλι, ρίγανη, μαϊντανός, άγρια χόρτα κ.λπ.). Επιπλέον, αυτή η προσέγγιση αποθαρρύνει την αθέμιτη εμπορευματοποίηση.



- Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου (καταχρηστικά ακόρεστων λιπιδίων) συγκριτικά με κορεσμένα λιπίδια
- Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
- Υψηλή κατανάλωση κυρίως ανεπεξέργαστων δημητριακών
- Υψηλή κατανάλωση φρούτων
- Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
- Χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων
- Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- Μέτρια κατανάλωση κρασιού, εφόσον επιτρέπεται από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

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. (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την *"Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"*.



Άνσελ Κις

Σειρά μελετών έχει καταδείξει ότι η ευεργετική δράση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής εκφράζεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής συναπτεργάζονται τα σημαντικά οφέλη για την υγεία. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας κάτω από δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τις επιταγές της σωστής διατροφής.

