



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σωτήρης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Τι θα φάμε σήμερα μανούλα;



ΗΛΙΟΣΤΡΟΦΕΙΟ

Μεσογειακά παιδομαγειρέματα



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

ψάρι
με χόρτα
ή πίτα

γαλοπούλα
ή κοτόπουλο
φιλέτο
με μανιτάρια
και κρασί

λαδερά
με φέτα &
μια φέτα
ψωμί σικάλης



ομελέτα
& πατάτες
με βραστά
ή ψητά
λαχανικά ή
ντοματοσαλάτα
με δύο
κουταλάκια
κατίκι Δομοκού

όσπρια
με μία φέτα
πολύσπορο
ψωμί &
μία σαλάτα

μακαρόνια
με σάλτσα
& δύο κουτ.
σούπας
τυρί κίτρινο
& μία
ανάμεικτη
σαλατούλα

κρέας
με πατάτες
& σαλάτα
ή χόρτα



μπισκότα
βρώμης
ή ολικής
με ένα
ποτήρι
γάλα 1,5%

ένα φρέσκο
χυμό
ανάμεικτο



ζελέ
βιολογικό
με φρούτα

γιαούρτι 2%
με μέλι &
καρύδια

ένα μικρό
γλυκάκι ή
μία μικρή
σοκολατίτσα
υγείας

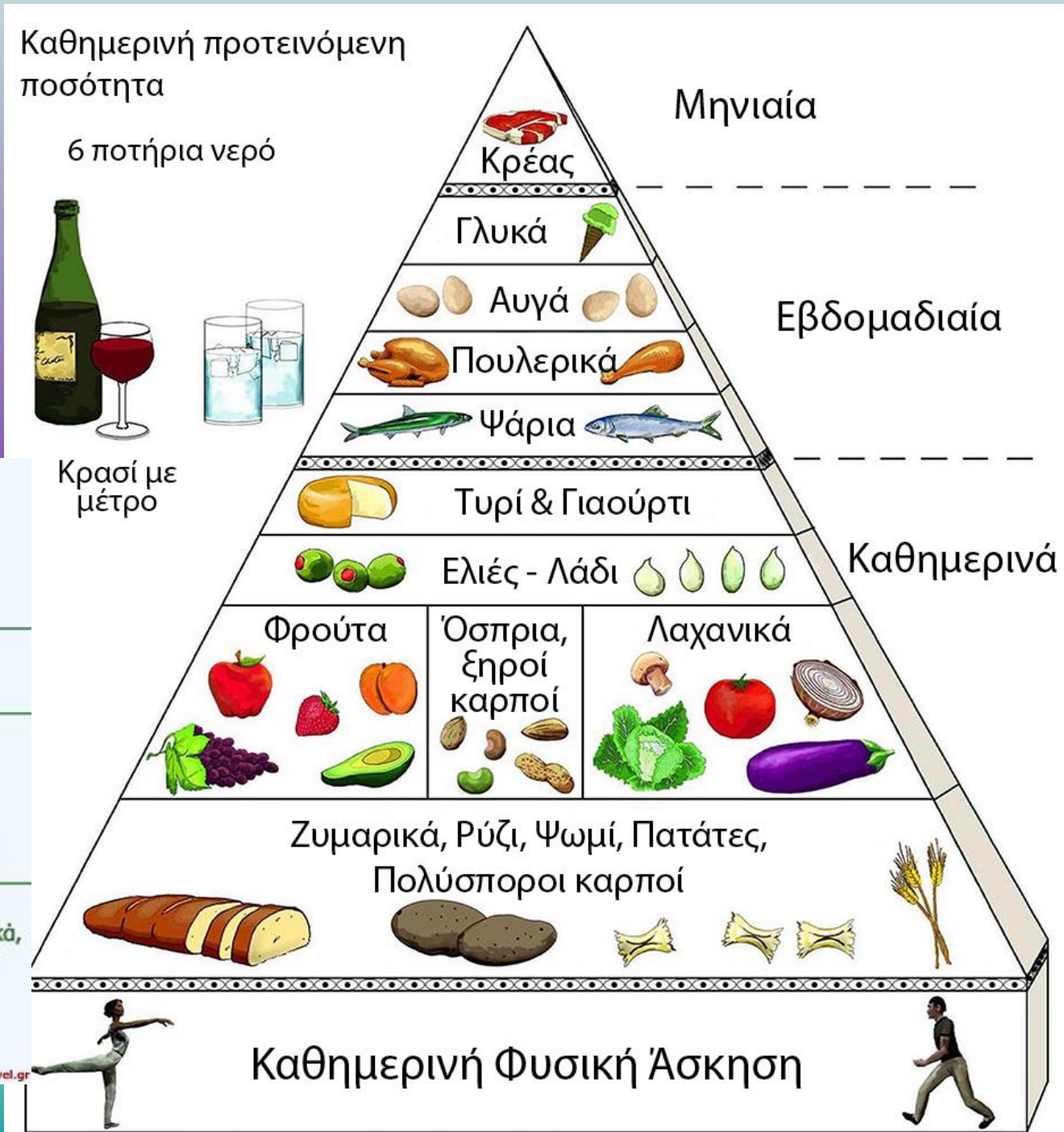


ΑΠΟΓΕΥΜΑ

φρούτο
ή χυμό
ρόδι

ζελέ
βιολογικό
με φρούτα

**Όσο πιο κάτω
είναι τόσο
πιο συχνά
πρέπει να
τρώμε**



ΠΛΗΡΟΦΟΡΕΙΕΣ ΓΙΑ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Στην παρούσα πτυχιακή φιλοδοξούμε να συγκεντρώσουμε την τρέχουσα πληροφορία για τη Μεσογειακή διατροφή με «δυναμικό» τρόπο, δηλαδή σε σχέση με τις νεώτερες έρευνες για τα συστατικά της, την σχέση της με την άσκηση και συνολικά τον τρόπο διαβίωσης (life style). Σκοπός μας είναι να αναδείξουμε την σημασία της Μεσογειακής Διατροφής στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού, λόγω της σύνθεσής της και των ευεργετικών συστατικών της, στην αγωγή υγείας, καθώς και την δυναμική που έχει στην προσπάθεια αλλαγής των Δυτικών προτύπων ζωής και διατροφής σύμφωνα με τα Μεσογειακά πρότυπα. Θα προσπαθήσουμε επίσης να απαντήσουμε σε ερωτήματα όπως: Πώς μπορεί να παρέχεται σήμερα η μεσογειακή διατροφή (σχέση με τα διαθέσιμα τρόφιμα), ποιες ιδέες της μεσογειακής διατροφής αφορούν το σύγχρονο τρόπο ζωής, πώς μπορεί να επιβιώσει και να εξελιχθεί η μεσογειακή διατροφή στο μέλλον. Η προσπάθειά μας μπορεί να είναι θεωρητικός και πρακτικός αρωγός σε δημόσιες και ιδιωτικές πρωτοβουλίες που προωθούν την μεσογειακή διατροφή, την κρητική κουζίνα και την κατανάλωση υγιεινών τοπικών τροφίμων, του Συνδέσμου Ελαιοκομικών Δήμων Κρήτης, της Λέσχης Γαστρονόμων και της Διανομαρχιακής Εταιρείας Κρητικής Διατροφής, στην οποία μετέχει και το Τμήμα Διατροφής – Διαιτολογίας του ΤΕΙ Κρήτης.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Μεσογειακή διατροφή: Ποια είναι τα παραδοσιακά της τρόφιμα και τα οφέλη στην υγεία;

Ως παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή ορίζεται το πρότυπο διατροφής των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Παρόλο που οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών.

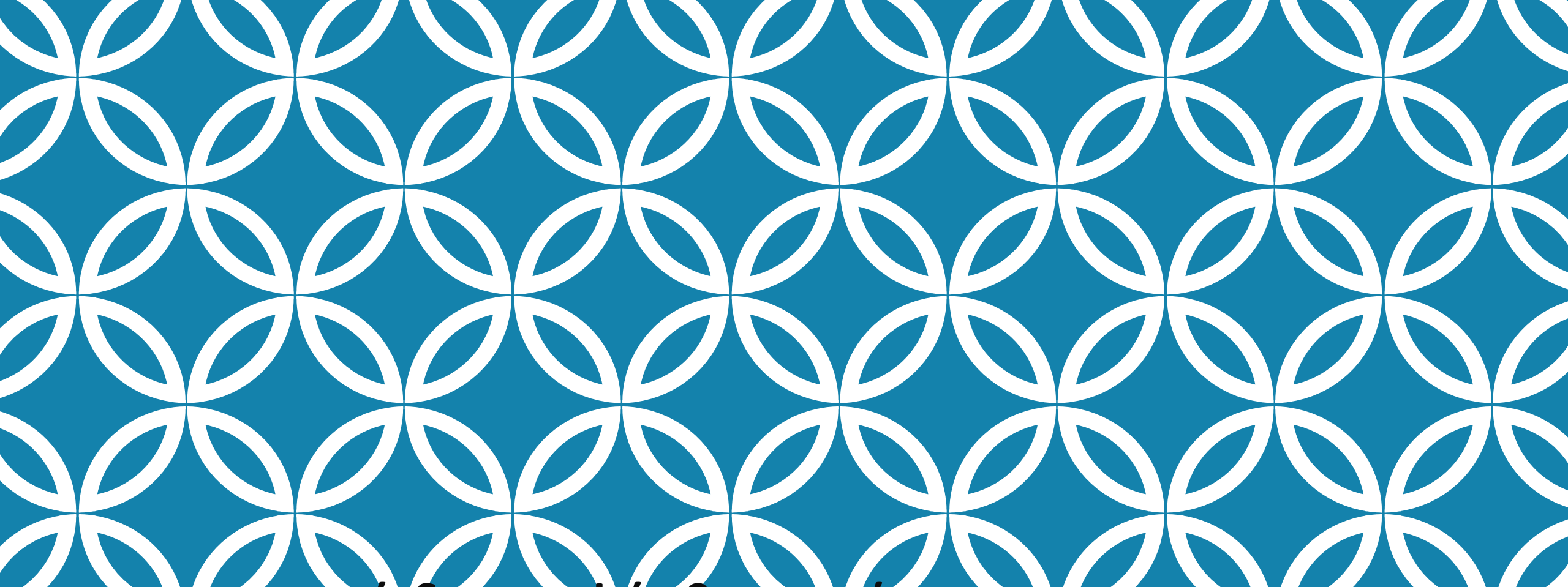
Ειδικότερα η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό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

ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ Ο ΑΝΣΕΛ ΚΙΣ



Ο Όρος επινόηθηκε 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, Μarόκο κ.α.).^{[3][4]} Στη διεθνή διάσκεψη για τις μεσογειακές διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή^[5] και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής"^[6].

ΝΑ ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ



η μεσογειακή διατροφή, βασισμένη στα «καλά» λιπαρά, τα θαλασσινά και τα πολλά λαχανικά και φρούτα, έχει εδώ και καιρό εγκωμιαστεί για την ικανότητά της να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΥΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΑΚΟΜΑ ΜΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Ένα από τα μεγαλύτερα ερευνητικά γεγονότα, το οποίο έδειξε για πρώτη φορά την αξία αυτού του τύπου διατροφής, υπήρξε η **μελέτη των επτά χωρών** (The Seven Countries Study), που ξεκίνησε στη δεκαετία του '50 και είχε διάρκεια πάνω από 20 χρόνια. Πραγματοποιήθηκε σε μία προσπάθεια του καθηγητή [Ancel Keys](#) και των συνεργατών του να τεκμηριώσουν τη σχέση της διατροφής με την εμφάνιση ή όχι ασθενειών και κυρίως [καρδιαγγειακών νοσημάτων](#). Μελετήθηκαν περίπου 13.000 άνδρες ηλικίας 40-59 ετών, από επτά διαφορετικές χώρες με διαφορετικά επίπεδα ανάπτυξης, διαφορετικούς πολιτισμούς και **διατροφικές συνήθειες**. Οι χώρες που πήραν μέρος στην έρευνα ήταν οι: Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία. Τα αποτελέσματα της μελέτης απέδειξαν ότι οι κάτοικοι της Μεσογείου (ιδιαίτερα της Κρήτης και της νότιας Ιταλίας) είχαν γενικά καλύτερη υγεία και μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής από τους κατοίκους των υπόλοιπων χωρών. Στην Ελλάδα τα επίπεδα θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκινογενέσεις ήταν σημαντικά χαμηλά σε σχέση με των άλλων χωρών. Τα παραπάνω ευρήματα αποδόθηκαν στις διατροφικές συνήθειες και το γενικότερο τρόπο ζωής, που χαρακτήριζαν τους λαούς της Μεσογείου.



ΤΑ ΜΕΓΙΣΤΑ ΟΦΕΛΗ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΔΥΑΣΜΌ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ.



Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται στη χώρα μας το φαινόμενο της απομάκρυνσης από το τόσο υγιές αυτό διατροφικό μοντέλο, που ακολουθούσαν προηγούμενες γενιές. Αντίθετα, τείνουμε να ακολουθούμε στοιχεία του δυτικού τύπου διατροφής με τις επιβαρυντικές του διατροφικές συνήθειες και έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής. Οι ρυθμοί της σύγχρονης καθημερινότητας και οι σταδιακές μεταβολές στην έννοια της κοινωνικοποίησης, συνετέλεσαν σε αυτήν την αλλαγή, όμως ποτέ δεν είναι αργά να αναθεωρήσουμε κάποιες αξίες.



ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Η μεσογειακή διατροφή εμποδίζει την υπερκατανάλωση τροφής;
Δεν μπορείτε να σταματήσετε να τρώτε; Νέα επιστημονικά ευρήματα δίνουν περισσότερους λόγους για να υιοθετήσετε τη μεσογειακή δίαιτα, καθώς όχι μόνο εμποδίζει την υπερκατανάλωση αλλά προστατεύει παράλληλα από την παχυσαρκία και τις ηπατικές παθήσεις.

Μπαρμπούνια με ντομάτα στο φούρνο

Υλικά (για 4 μερίδες):

1 κιλό σχετικά μεγάλα μπαρμπούνια, 4 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο, 1 κλαδί ψιλοκομμένο σέλερι (χωρίς τα φύλλα), 600 γρ. ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη, 1 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό, αλατοπίπερο, ½ κουταλάκι ζάχαρη (αν χρειαστεί), 1-2 πρέζες ρίγανη

Εκτέλεση:

Καθαρίζετε από τα λέπια και τα εντόσθια τα μπαρμπούνια. Τα πλένετε καλά και τα κρατάτε κατά μέρος. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς. Σε «πλακερό» σκεύος που μπαίνει και στο φούρνο, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο (αν δεν έχετε πλακερό, χρησιμοποιήστε τηγάνι) και προσθέτετε το σκόρδο και το σέλερι. Τα μαραίνετε ανακατεύοντας σε μέτρια φωτιά για 2 λεπτά περίπου (προσοχή να μην μαυρίσει το σκόρδο). Προσθέτετε και τον μαϊντανό και ανακατεύετε για μισό λεπτό ακόμη. Προσθέτετε τις ντομάτες, τη ρίγανη, αλατοπιπερώνετε και σιγοβράζετε για 3 - 4 λεπτά ώστε να πυκνώσει λίγο η σάλτσα. Δοκιμάζετε τη σάλτσα, αν χρειάζεται αλατοπίπερο και ζάχαρη.

Κατεβάζετε από τη φωτιά και βάζετε από πάνω τα μπαρμπούνια (αν κάνατε τη σάλτσα σε τηγάνι, την μεταφέρετε και την απλώνετε σε ταψάκι). Αλατοπιπερώνετε ελαφρά τα ψάρια και ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 30 περίπου λεπτά (ο χρόνος μπορεί να αυξομειωθεί ανάλογα με το μέγεθος των ψαριών).



ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

Πέννες με ψητά λαχανικά

Υλικά (για 4 άτομα):

500γρ πέννες, 300γρ τοματάκια Σαντορίνης, 4 κολοκυθάκια καθαρισμένα, 1 μικρό φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες, 5 σκελίδες σκόρδο (ολόκληρες, με το φλούδι), 2 κ.σ. ελαιόλαδο, ρίγανη ή βασιλικό αποξηραμένο, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, αλάτι, τυρί φέτα ή κατίκι Δομοκού (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Προετοιμάστε όλα τα λαχανικά και βάλτε τα σε ένα ταψάκι φούρνου: τα τοματάκια κομμένα στη μέση, το κρεμμυδάκι σε φέτες, τα κολοκυθάκια σε ροδέλες. Το σκόρδο αφήστε το με το φλούδι για να ψηθεί και να μαλακώσει μέσα σ' αυτό. Καθώς περιμένετε να βράσει το νερό για τα ζυμαρικά, προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Προσθέστε τα μυρωδικά, λίγο ελαιόλαδο και αλάτι στα λαχανικά. Ανακατέψτε τα λαχανικά για να πάει παντού λάδι και αλάτι. Αφού βράσει το νερό, ρίξτε τα ζυμαρικά και βάλτε το ταψί με τα λαχανικά στο φούρνο για 10 λεπτά. Θα είναι έτοιμα σχεδόν ταυτόχρονα.

Μόλις είναι έτοιμα τα ζυμαρικά, σουρώστε τα και βάλτε τα πάλι μέσα στην κατσαρόλα. Ρίξτε μέσα τα ψημένα λαχανικά, μαζί με όλα τα ζουμιά που έμειναν στο ταψί από το ψήσιμο, και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε λίγο ακόμη ελαιόλαδο, αν δείτε πως είναι στεγνά. Σερβίρετε σε βαθύ πιάτο. Τα ψημένα σκόρδα μπορείτε να τα αφήσετε ή να τα αφαιρέσετε.



ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

Ποια γεμιστά; Τώρα στη Σαρακοστή, να δοκιμάσεις "αδειαστά"

Λατρεμένο φαγητό τα γεμιστά! Που όμως έχει δυο "θεματάκια". Αρχικά το ότι το χειμώνα δεν βρίσκουμε νόστιμη πρώτη ύλη για να το φτιάξουμε όπως πρέπει και το στερούμαστε από τη λίστα των λαδερών που εντάσσουμε στο εβδομαδιαίο μενού μας και, φυσικά, υπάρχει και το ζήτημα του "απ' έξω"... Δεν είναι λίγο εκείνοι που αφήνουν το περίβλημα και τρώνε μόνο το "από μέσα"!

