



Μεσογειακή  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΚΑΤΕΡΙΝΑ

# Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.



# Ποιος την ανακάλυψε την Μεσογειακή Διατροφή

Ο όρος επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Αλέξανδρο Σολάνο, ο οποίος ανέπτυξε το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, το οποίο ακολουθείται από εκατομμύρια ανθρώπων που συμπεριλαμβάνονται στη Μεσογειακή Διατροφή (Ελλάδα, Ισπανία, Μαρόκο κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για την Μεσογειακή Διατροφή που θα θεωρείται υγιεινή, παραστάθηκε από μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης "Μεσογειακής Διατροφής"

Ανακάλυψε το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, το οποίο ακολουθείται από εκατομμύρια ανθρώπων που συμπεριλαμβάνονται στη Μεσογειακή Διατροφή (Ελλάδα, Ισπανία, Μαρόκο κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για την Μεσογειακή Διατροφή που θα θεωρείται υγιεινή, παραστάθηκε από μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης "Μεσογειακής Διατροφής"



# Μεσογειακή Διατροφή και Οφέλη Υγείας

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 ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις. Αυτό όμως δεν είναι το μόνο που μπορεί να κάνει. Η κατανάλωση αυτής της διατροφής μπορεί να συμβάλει στην απώλεια βάρους ακόμα κι αν δεν προσπαθείτε ενεργά να περιορίσετε την πρόσληψη θερμίδων σας, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο «The Lancet Diabetes & Endocrinology».

Οι ερευνητές εξέτασαν περισσότερους από 7.000 ανθρώπους από 11 ισπανικά νοσοκομεία, τους οποίους χώρισαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε μεσογειακή διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο, η δεύτερη ακολούθησε μια εκδοχή της μεσογειακής διατροφής που ήταν πλούσια σε ξηρούς καρπούς και η τελευταία ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Οι δύο ομάδες που ακολουθούσαν τις μεσογειακές δίαιτες δεν περιορίζαν τις θερμίδες τους. Αφού οι συμμετέχοντες έμειναν στη δίαιτα για πέντε χρόνια, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ενώ οι άνθρωποι σε κάθε ομάδα έχασαν βάρος, η ομάδα ελαιόλαδου έχασε τα περισσότερα – σχεδόν 2 κιλά κατά μέσο όρο.

# Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες



ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ  
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ  
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά,  
αυγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γιαούρτι,  
ελαιόλαδο, ελιές

ΚΑΘΕ  
ΜΕΡΑ

Όσπρια, **ξηροί καρποί**,  
φρούτα, λαχανικά

Κρασί (1-2 ποτήρια)

Ψωμί, δημητριακά,  
ζυμαρικά, ρύζι

ΑΣΚΗΣΗ

Η βάση για

Υγιεινή  
Διατροφή



# ΚΑΘΙΜΕΡΙΝΑ

Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ). Ιδιαίτερα τα μη επεξεργασμένα παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.

Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.

Όσπρια και ξηροί καρποί. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.

Ελαιόλαδο. Προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ αυξάνει την «καλή χοληστερόλη».

Γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς. Είναι καλό να περιέχουν χαμηλά λιπαρά.



# ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΜΗΝΑ

---

## Λίγες φορές την εβδομάδα

Ψάρια. Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου εξαιτίας των ω3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.

Πουλερικά. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.

Αυγά. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Γλυκά. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

•Κρέας. Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες.

# 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 αυξημειωθεί ανάλογα με το μέγεθος των ψαριών)



# 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



# ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

## *Υλικά:*

1 κιλό σουπιές, 1 κιλό σπανάκι, 1 ποτήρι λάδι, 2 κρεμμύδια, 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί, λίγο άνηθο, δυόσμο, αλάτι, πιπέρι.

## *Εκτέλεση:*

Καθαρίζουμε τις σουπιές, τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι και προσθέτουμε τον άνηθο και το δυόσμο και στη συνέχεια τις σουπιές σε μικρά κομμάτια. Όταν πάρουν μια βράση σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι και 2 ποτήρια νερό και αφήνουμε το φαγητό να μισοψηθεί. Ρίχνουμε και το σπανάκι ψιλοκομμένο και σε 10 λεπτά το φαγητό είναι έτοιμο



# Μεσογειακό κοτόπουλο διαίτη

## Υλικά:

1 στήθος κοτόπουλου κομμένο σε κύβους, 1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους, 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 2-3 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου, 1 φλιτζάνι μανιτάρια σε φέτες, 1 πιπεριά κομμένη σε ραβδάκια, 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα, 2 κ.σ ελαιόλαδο, λίγο κάρυ, αλάτι, πιπέρι, λίγη ρίγανη

## Εκτέλεση:

Βάζετε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και το σωτάρετε. Προσθέτετε το κοτόπουλο και τα υπόλοιπα υλικά εκτός από την ντομάτα, να σωταριστούν. Τέλος προσθέτετε και την ντομάτα και λίγο νερό και αφήνετε σκεπασμένο να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο και να πιεί τα υγρά του.

