



Μεσογειακή
Διατροφή

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος. Ο όρος 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, Μαρόκο 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. Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Το 2013, η UNESCO πρόσθεσε τη Μεσογειακή διατροφή στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ιταλίας (δικαιούχος), της Γαλλίας, το Μαρόκο, της Ισπανίας, της Πορτογαλίας, της Ελλάδας, της Κύπρου και της Κροατίας διότι "Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, τελετουργικών, συμβόλων και παραδόσεων σχετικά με τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, το ψάρεμα, την κτηνοτροφία, τη συντήρηση, την επεξεργασία, το μαγείρεμα, και ιδίως την παροχή και την κατανάλωση των τροφίμων.



Ο όρος 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, Μαρόκο κ.α.)



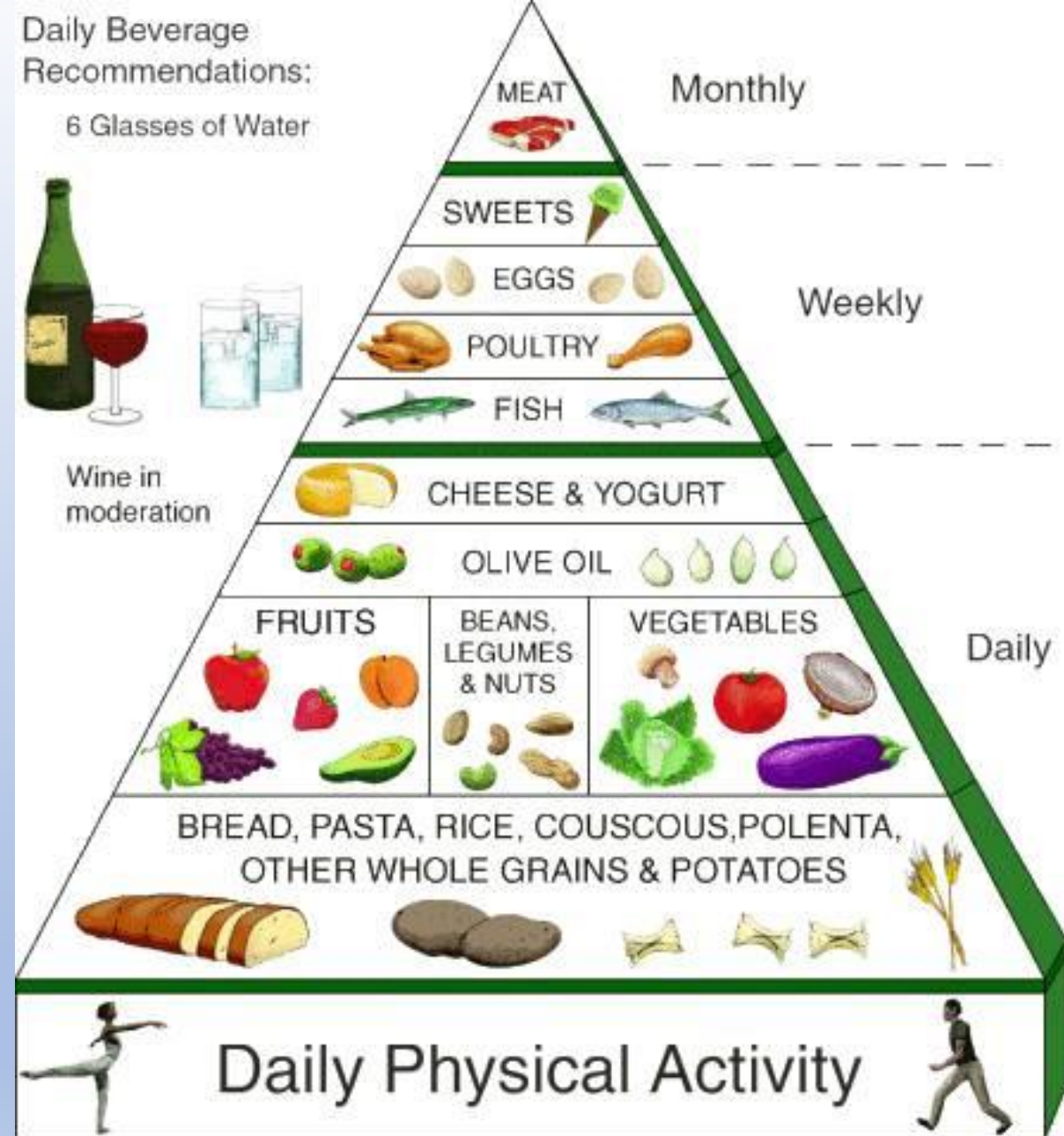
Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης (Intervention studies).

Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη PREDIMED εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις.



Έκανε διάσημη την Ελλάδα οδηγώντας τους ειδικούς ανά τον κόσμο να στρέφουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο της Κρήτης» όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού (η κύρια μελέτη όσον αφορά τον μεσογειακό τρόπο διατροφής είναι η περίφημη έρευνα των Επτά Χωρών).

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα), καθώς και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο)



ΜΗΝΙΑΙΑ

ΚΡΕΑΣ
1 στις 10 μέρες

ΓΛΥΚΑ
1 ΦΟΡΑ

ΑΥΓΑ
4-6 τεμάχια

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
5-6 φορές

ΟΣΠΡΙΑ
1 φορά

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
1 φορά

ΨΑΡΙ
2 φορές

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΕΛΙΕΣ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

(Ολικής αλέσεως, μακαρόνια, μαύρο ρύζι)

ΝΕΡΟ 6 - 8 ποτήρια / ημέρα

logodiatrofis.gr
Λόγω
διατροφής

Φυσική
Δραστηριότητα



Κρασί
(1 ποτήρι την ημέρα)



Τζατζίκι



Καθαρίζουμε το αγγούρι και το τρίβουμε στον τρίφτη.

Βάζουμε το αγγούρι μέσα σε μία πετσέτα, που έχουμε τοποθετήσει μέσα σε ένα μπολ.

Προσθέτουμε αλάτι και την 1 κ.σ. από το μηλόξιδο.

Στραγγίζουμε πολύ καλά το αγγούρι μας με την πετσέτα. Πρέπει να τη σφίξουμε πολύ για να φυγει όλη η υγρασία.

Βάζουμε το γιαούρτι μέσα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αγγούρι και τις άλλες 2 κ.σ. μηλόξιδο.

Χτυπάμε το σκόρδο στο γουδί μαζί με ελαιόλαδο και το προσθέτουμε στο γιαούρτι.

Ψιλοκόβουμε τον άνηθο, τον προσθέτουμε στο γιαούρτι, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε με πίτες για σουβλάκι, φρέσκα μυρωδικά και ελαιόλαδο.

Μπρόκολο τουρσί με σαλάτα

Σε μία κατσαρόλα προσθέτουμε το ξίδι από λευκό κρασί, το νερό, την κρυσταλλική ζάχαρη, το κρεμμύδι κομμένο σε χοντρά κομμάτια, την ξερή ρίγανη, πιπέρι σε κόκκους, φύλλα δάφνης, το τζίντζερ κομμένο σε φέτες, μπούκοβο, αλάτι, κύμινο, μαραθόσπορο και σκόρδο.

Μεταφέρουμε την κατσαρόλα στη φωτιά. Όταν το μείγμα πάρει βράση προσθέτουμε το μπρόκολο και ανακατεύουμε.

Όταν πάρει και πάλι βράση το αφήνουμε για 2-3 λεπτά. Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε το τουρσί σε τρία αποστειρωμένα βαζάκια.

Μοιράζουμε στο κάθε βαζάκι το ζουμί από την κατσαρόλα. Κλείνουμε με τα καπάκια, γυρίζουμε ανάποδα και αφήνουμε το τουρσί να κρυώσει



Πουρές μελιτζάνας

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.

Καπνίζουμε τις μελιτζάνες πάνω στη φωτιά απευθείας χωρίς κάποιο σκεύος από κάτω τους.

Ψήνουμε στον φούρνο τις μελιτζάνες για 25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Τις αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και με ένα κουτάλι κρατάμε τη σάρκα τους.

Τις βάζουμε σε ένα τρυπητό ψιλοκομμένες και τις αφήνουμε για 45 λεπτά να στραγγίσουν τα υγρά τους (με αυτό τον τρόπο φεύγει η πικρή γεύση τους).

Τις περνάμε από το πολυμίξερ σε δυνατή ταχύτητα προσθέτοντας ελαιόλαδο, το σκόρδο, μέλι και μπαλσάμικο μέχρι να γίνει ένας απαλός αλλά πολύ έντονος πουρές.

Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.



Πατάτες γιαχνί με καλαμαράκια

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε κύβους 2 εκ.

Τις βράζουμε με το αλάτι, το πιπέρι και το χυμό από ½ λεμόνι μέχρι να μαλακώσουν για 12-15 λεπτά. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Τοποθετούμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.

Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τις πατάτες και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρώμα.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά ακόμα.

Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε 1-2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε το καλαμαράκι, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι (δεν θέλει πολύ πιπέρι γιατί η σάλτσα από τη κονσέρβα είναι ήδη πικάντικη).

Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα για 1-2 λεπτά.

Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, ξύσμα λεμονιού και ελαιόλαδο.



