

Μεσογειακή Διατροφή

Χαλίμα



Μεσογειακή Διάτορρή



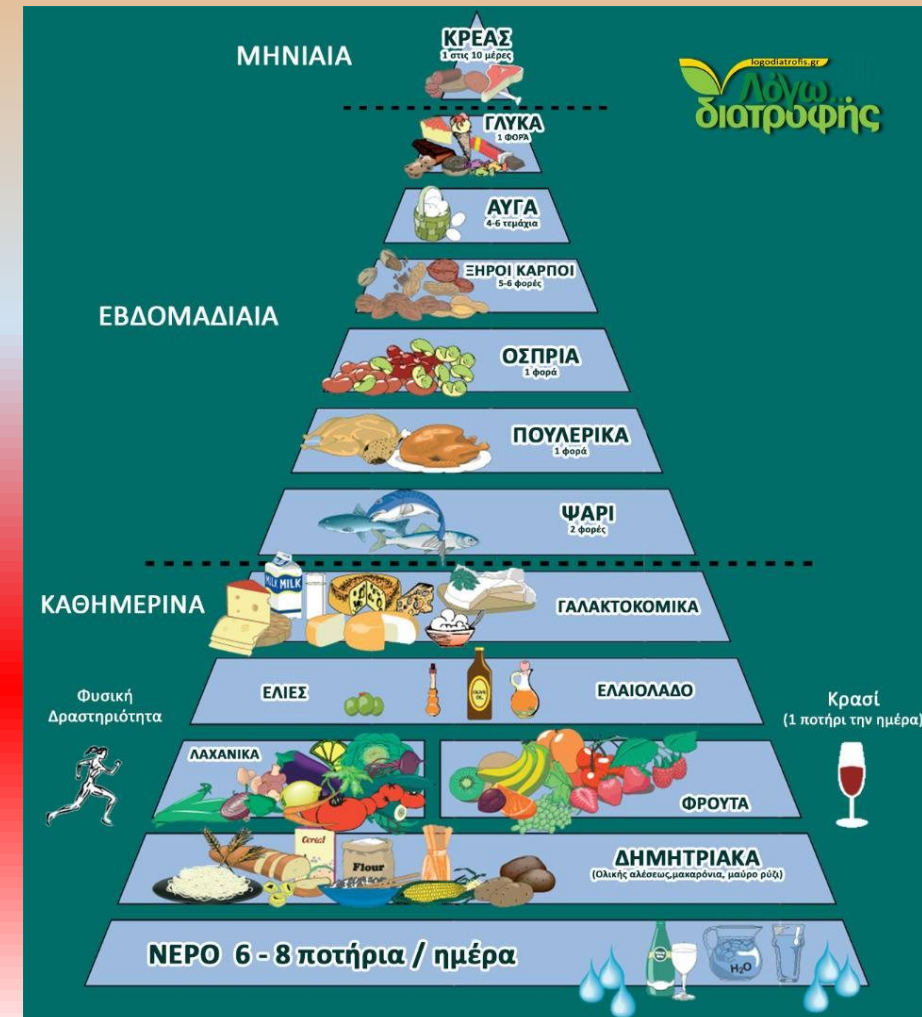
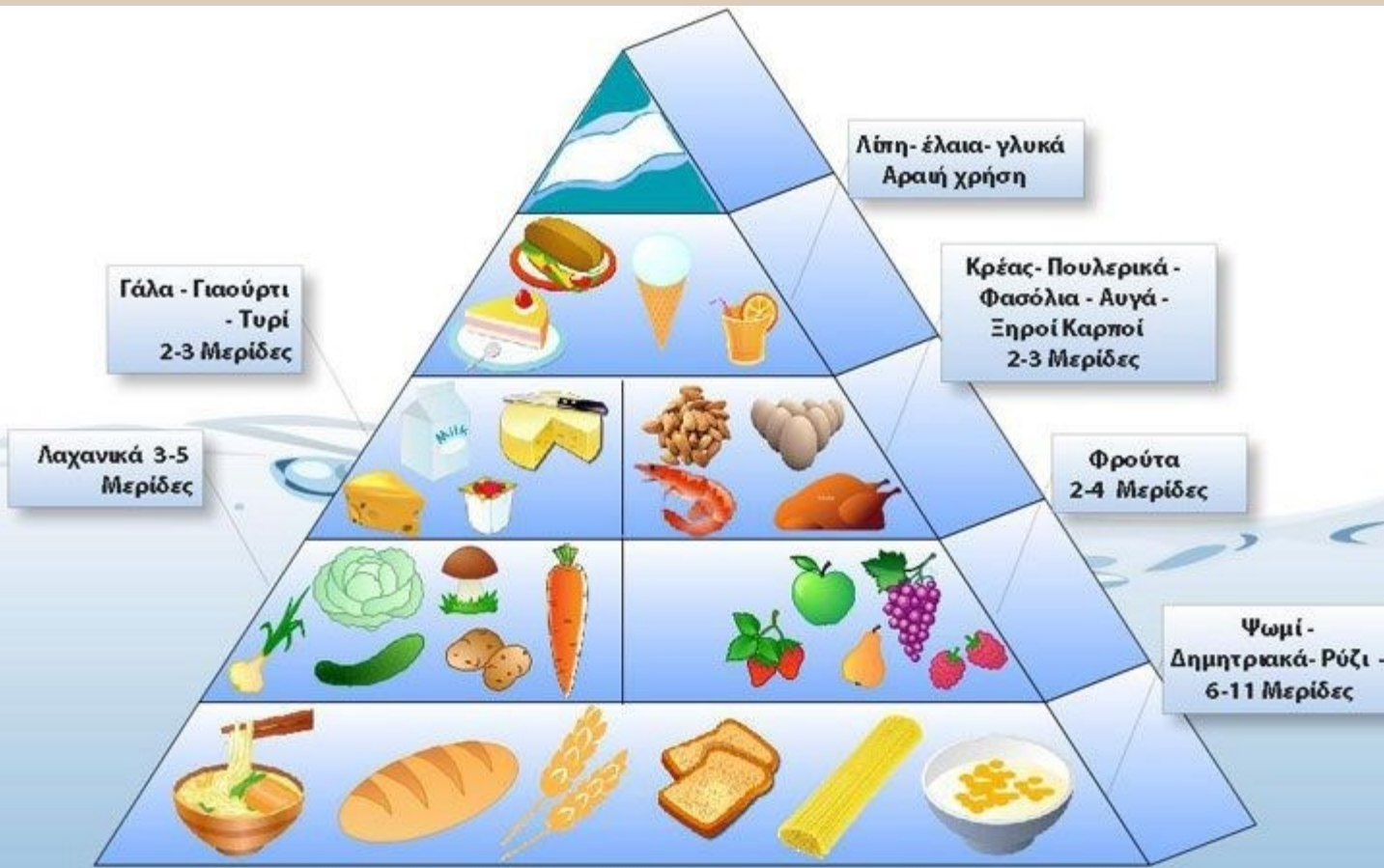
Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Κρήτης (μελέτη επτά χωρών) , και στην συνέχεια από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, 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.

Ποιος την ανακάλυψε.

- Ο όρος επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνχελ Καις 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".



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ (Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής)



Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής είναι μια σχηματική απεικόνιση αυτών των διατροφικών οδηγιών.

Η βάση της αναφέρεται σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ η κορυφή της σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, με όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα να βρίσκονται στις ενδιάμεσες θέσεις.

Στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι οι τροφές (κυρίως μη επεξεργασμένες) που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πλιγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτα. Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών είναι πολύ ευεργετική για την πρόληψη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου.

Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια παρέχουν φυτικές ίνες, ουσιώδη μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες συμπεριλαμβανόμενων και των αντιοξειδοτικών βιταμινών. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση αυτών των ουσιών προστατεύουν τόσο από καρκίνο όσο και από καρδιαγγειακά.

Η πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία αποτελούν το 15-20 % των συνολικών ημερησίων θερμίδων), 10-15% είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ λιγότερο από 10% των λιπαρών είναι κορεσμένα, με αποτέλεσμα το συνολικό λίπος να ανέρχεται στο 30-40% των συνολικών ημερησίων θερμίδων.

Για την ομάδα των γαλακτοκομικών η Μεσογειακή Διατροφή προτείνει κυρίως γιαούρτι και τυρί, καθημερινά σε μέτρια κατανάλωση. Από τα γαλακτοκομικά προσλαμβάνουμε κυρίως ασβέστιο, πρωτεΐνες και βιταμίνες Β.

- Τα ψάρια και τα πουλερικά συνιστώνται να καταναλώνονται και 2 με 4 φορές την εβδομάδα διότι είναι η κύρια πηγή πρωτεϊνών και είναι πλούσιες σε βιταμίνες Β και σίδηρο. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος, σκουμπρί, τσιπούρα, ρέγκα, σολομός) είναι λίπος που είναι αποδεδειγμένα ευεργετικό για την καρδιά. Τα θαλασσινά (καβούρια, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, στρείδια) περιέχουν ελάχιστο λίπος, γι' αυτό και η περιεκτικότητά τους σε ωμέγα-3 λιπαρά είναι αμελητέα. Ωστόσο, περιέχουν βιταμίνη Β12 και φώσφορο, καθώς και χοληστερόλη.

- Στη Μεσογειακή Διατροφή το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Η μειωμένη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος (ελάχιστες φορές το μήνα) οφείλεται στο ότι το κόκκινο κρέας έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και με την παχυσαρκία και αυτό επειδή εκτός από πρωτεΐνη περιέχει και κορεσμένο λίπος.
- Το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο (1-2 ποτηράκια την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου χάρη των φλαβονοειδών ουσιών που περιέχει.



- Η περιοχή της Μεσόγειου πάντα γεννούσε πολιτισμό και κουλτούρα σε όλα τα επίπεδα. Δεν είναι τυχαίο ότι σε αυτήν εδώ την γωνιά του κόσμου γεννήθηκε, ίσως, η πιο πλήρης γλώσσα που γνώρισε ποτέ ο άνθρωπος. Παράλληλα, το εύκρατο κλίμα λειτούργησε ως καταλύτης, και η φύση μας έδωσε μια εκπληκτική ποικιλία τροφίμων τα οποία συνιστούν την περίφημη Μεσογειακή Διατροφή!!!
- Πότε ξεκινήσαμε να μιλάμε για μεσογειακή διατροφή;
- Η Μεσογειακή διατροφή υπάρχει εδώ και χιλιάδες χρόνια. Η σκέψη, όμως, να μελετηθεί αυτή η διατροφή είναι πολύ πρόσφατη. Ο Ancel Keys (Αμερικανός Φυσιολόγος), ήταν ο πρώτος που σκέφτηκε (το 1960), να την μελετήσει. Ήθελε να καταλάβει για ποιο λόγο φαινομενικά υγιείς Αμερικανοί σε μέση ηλικία, νοσούσαν από στεφανιαία νόσο (δηλαδή, από τη καρδιά τους). Έτσι, λοιπόν, μελέτησε 7 περιοχές (μία στην Ν. Ιταλία και έξι στην Κρήτη μας). Η μελέτη έμεινε από τότε γνωστή σε όλο τον κόσμο ως “Η Μελέτη των Επτά Περιοχών” (The Seven Countries Study). Τα αποτελέσματα ήταν εκπληκτικά!!!

Τι ανακάλυψε ο Ancel Keys;

- Ο Αμερικανός φυσιολόγος, ανακάλυψε ότι οι πληθυσμοί της Μεσογείου παρουσίαζαν πολύ χαμηλά επίπεδα καρδιαγγειακών επεισοδίων. Κατάλαβε, λοιπόν, από τα στοιχεία που συγκέντρωσε, ότι αυτό που έκανε τη μεγάλη διαφορά ήταν ο τρόπος που έτρωγαν μέσα στην ημέρα οι συγκεκριμένοι άνθρωποι. Έτσι, λοιπόν, γεννήθηκε αυτός ο θρύλος της Μεσογειακής Δίαιτας και, πιστέψτε με, τα τελευταία 50 χρόνια, έρχονται στο φως ολοένα και περισσότερα ευρήματα όσον αφορά τη θετική της επίδραση στην υγεία μας.

Συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής:

- **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** Η Μεσογειακή Διατροφή έχει ως σήμα κατατεθέν της, το παρθένο ελαιόλαδο, αυτό το δώρο της φύσης το οποίο δίδεται στον άνθρωπο εδώ και χιλιάδες χρόνια. Είναι το κυρίαρχο λίπος της Μεσογειακής Διατροφής και παράγεται σχεδόν σε όλη τη χώρα με ποικιλίες σε γεύση και ποιότητα. Το ελαιόλαδο συμβάλλει στην «προστασία του καρδιαγγειακού μας συστήματος» υπό την προϋπόθεση, πάντα, ότι καταναλώνεται σε λογικές συνθήκες.
- ❖ **ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** Η ποικιλία των φρούτων και λαχανικών είναι, επίσης, ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της μεσογειακής κουζίνας. Η κάθε εποχή παρέχει μια αξιοσημείωτη γκάμα τροφών οι οποίες μας παρέχουν βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επίσης, μας χαρίζουν τις απαραίτητες φυτικές ίνες οι οποίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου μας αλλά και τον έλεγχο του μεταβολισμού μας. Και, φυσικά, μας δίνουν ουσίες που λέγονται φυτοχημικά και δρουν αντιοξειδωτικά θωρακίζοντας την υγεία μας. Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε, ότι είναι τέτοια η αφθονία τους, που μπορούμε να εξασφαλίζουμε φθηνά και εύκολα πυκνές θερμίδες (δηλαδή, θερμίδες οι οποίες περιέχουν πλήθος θρεπτικών συστατικών).
- **ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΙ:** Οι Μεσόγειοι, πάντα, είχαν πρόσβαση σε σπόρους (σιτάρι, ζέα κ.λπ.) και καρπούς (καρύδια, αμύγδαλα κ.λπ.) τα οποία παρείχαν εκπληκτικά μείγματα θρεπτικών συστατικών (καλής ποιότητας λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα, ενέργεια και φυτικές ίνες) μέσα σε πολύ μικρή ποσότητα.

- **ΑΛΚΟΟΛ:** Όσο και να σεβόμαστε την πολιτική κατά της κατανάλωσης του αλκοόλ παγκοσμίως (ειδικά σε ΗΠΑ και Β. Ευρώπη) δε θα πρέπει να παραγνωρίσουμε το γεγονός ότι κυρίως το κρασί αλλά και αποστάγματα όπως το τσίπουρο, η ρακή και η τσικουδιά αποτελούν χαρακτηριστικό της Μεσογειακής Διατροφής. Μάλιστα, φαίνεται ότι κάποιες ουσίες στο κόκκινο κρασί (ρεσβερατρόλη), μπορεί να παίζουν σημαντικό ρόλο όσον αφορά την υγεία των αγγείων μας. Σε καμία περίπτωση, βέβαια, δεν θα πρέπει να γίνονται υπερβολές με το αλκοόλ διότι αποδεδειγμένα δημιουργεί σοβαρά προβλήματα.
- **ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ:** Η μεσογειακή γη είναι ένας τόπος γόνιμος που συνεχώς μάς τροφοδοτεί με φυτά ευεργετικά για την υγεία. Τι να πρωτοαναφέρει κανείς; Τη ρίγανη, το δεντρολίβανο, το μάραθο ή την τσουκνίδα τον κόλιανδρο, τον άνηθο και το μαϊντανό; Αρωματικά φυτά τα οποία φυτρώνουν εδώ και χιλιάδες χρόνια σε πείσμα της «προόδου και των νεωτερισμών» προσφέροντάς μας πολύτιμα αντιοξειδωτικά στοιχεία για τον οργανισμό μας και πάνω απ' όλα τη χαρακτηριστική, μοναδική μεσογειακή γεύση τους.
- **ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΛΑΣΙΝΑ:** Τα όσπρια, τα ψάρια και γενικά τα θαλασσινά είναι ο πυλώνας της μεσογειακής διατροφής και η κύρια πηγή πρωτεϊνών καθώς το κόκκινο κρέας ήταν σπάνιο και καταναλωνόταν μόνο σε ειδικές περιστάσεις (γιορτές, γλέντια, γάμους κ.λπ.). Έτσι, λοιπόν, οι μεσόγειοι πληθυσμοί λάμβαναν επαρκείς ποσότητες πρωτεΐνης και σιδήρου (καθώς και άλλων ουσιών όπως π.χ. απαραίτητων λιπαρών οξέων από τα ψάρια) χωρίς να έχουν ανάγκη το κόκκινο κρέας. Η προσαρμογή αυτή ήταν μονόδρομος διότι τα βοσκοτόπια της μεσογείου δεν ήταν ποτέ τόσο εύφορα ώστε να «αντέξουν» να συντηρούν μεγάλους πληθυσμούς βοοειδών ή άλλων μεγάλων ζώων.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε...

- Μεσογειακή διατροφή δεν είναι ένα μοντέλο που δημιουργήθηκε από επιστήμονες... Είναι ο τρόπος ζωής μας και για να λειτουργήσει χρειάζεται την εποχικότητα, την κοινωνικότητα (αληθινή επικοινωνία των ανθρώπων κατά τα γεύματα) και την καθημερινή φυσική δραστηριότητα
- παγκοσμιοποίηση του εμπορίου οδηγεί συνεχώς σε εξέλιξη τον τρόπο με τον οποίο καταναλώνουμε τροφές. Ολοένα και περισσότερα νέα τρόφιμα κατακλύζουν τις μεσογειακές αγορές τα οποία έρχονται από μακρινές χώρες με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ερωτηματικά για το αν πραγματικά μπορούμε πλέον να τρώμε μεσογειακά...
- Από το 2010 η Μεσογειακή Διατροφή ανακηρύχθηκε ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Unesco, η οποία ουσιαστικά αναγνωρίζει την οντότητα αυτού του τρόπου ζωής.
- Και εδώ μερικές υπέροχες και αγαπημένες μεσογειακές συνταγές!

Μεσογειακό κοτόπουλο διαίτης

Μεσογειακό κοτόπουλο διαίτης

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.

Την συνταγή εντοπίσαμε στα Κουζινοσκαλίσματα

