

The background of the image is a rich collage of various Mediterranean ingredients. At the top, there are green and red bell peppers, a halved red onion, a whole onion, and a small glass bottle with a cork. Below these, a wooden cutting board holds several red tomatoes, a bunch of blueberries, a piece of ginger, and several cinnamon sticks. To the right, there are small white bowls containing different types of nuts (almonds, walnuts) and seeds (pumpkin seeds, lentils). In the foreground, a small white bowl contains a bright yellow powder, likely turmeric, with a white spoon resting in it. The entire scene is set against a rustic wooden background, creating a warm and inviting atmosphere.

Μεσογειακή διατροφή

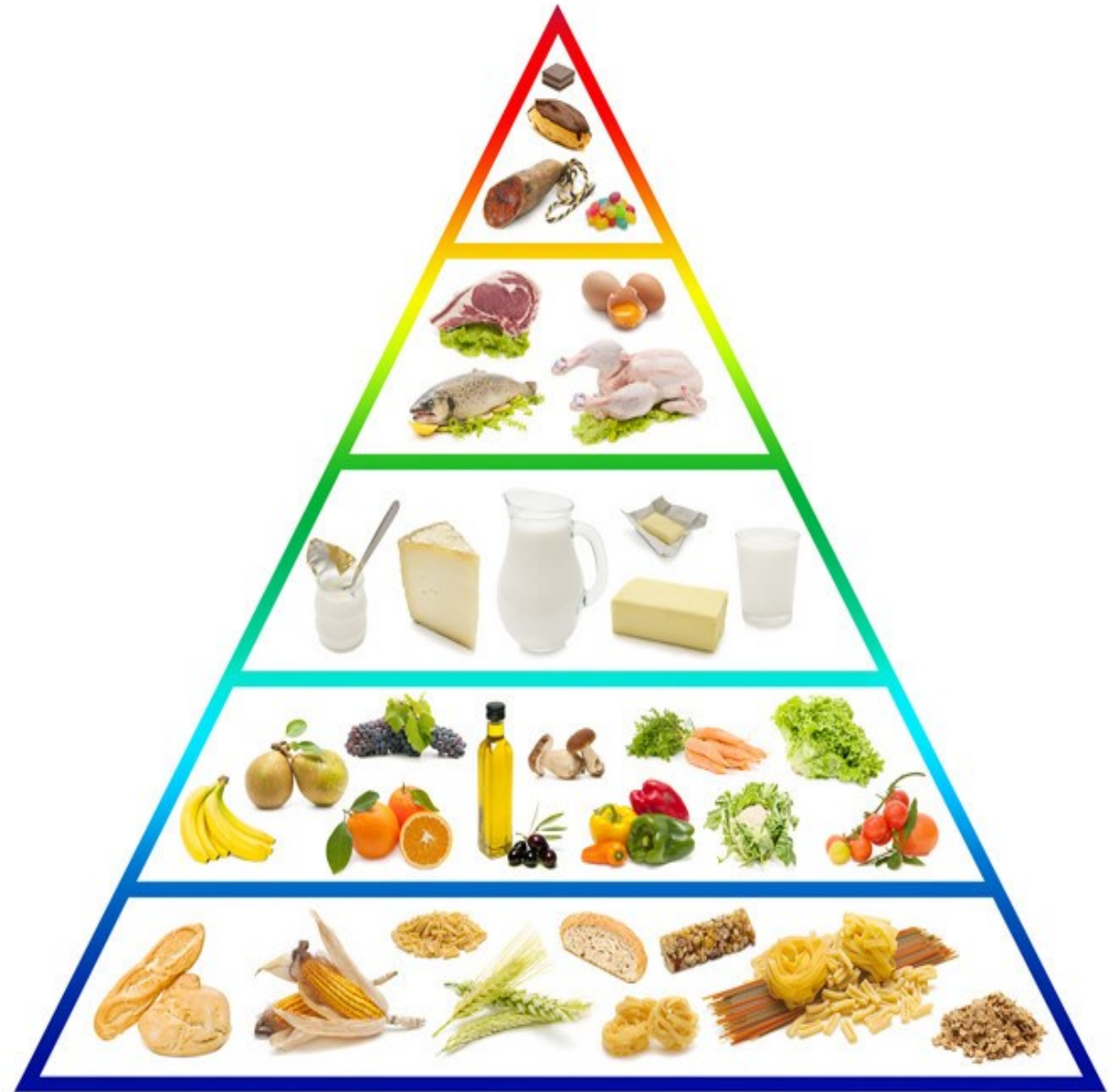
Κωνσταντίνα

Μεσογειακή διατροφή

- 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 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.



Ποιος την ανακάλυψε.

- 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*".



Άνσελ Κις



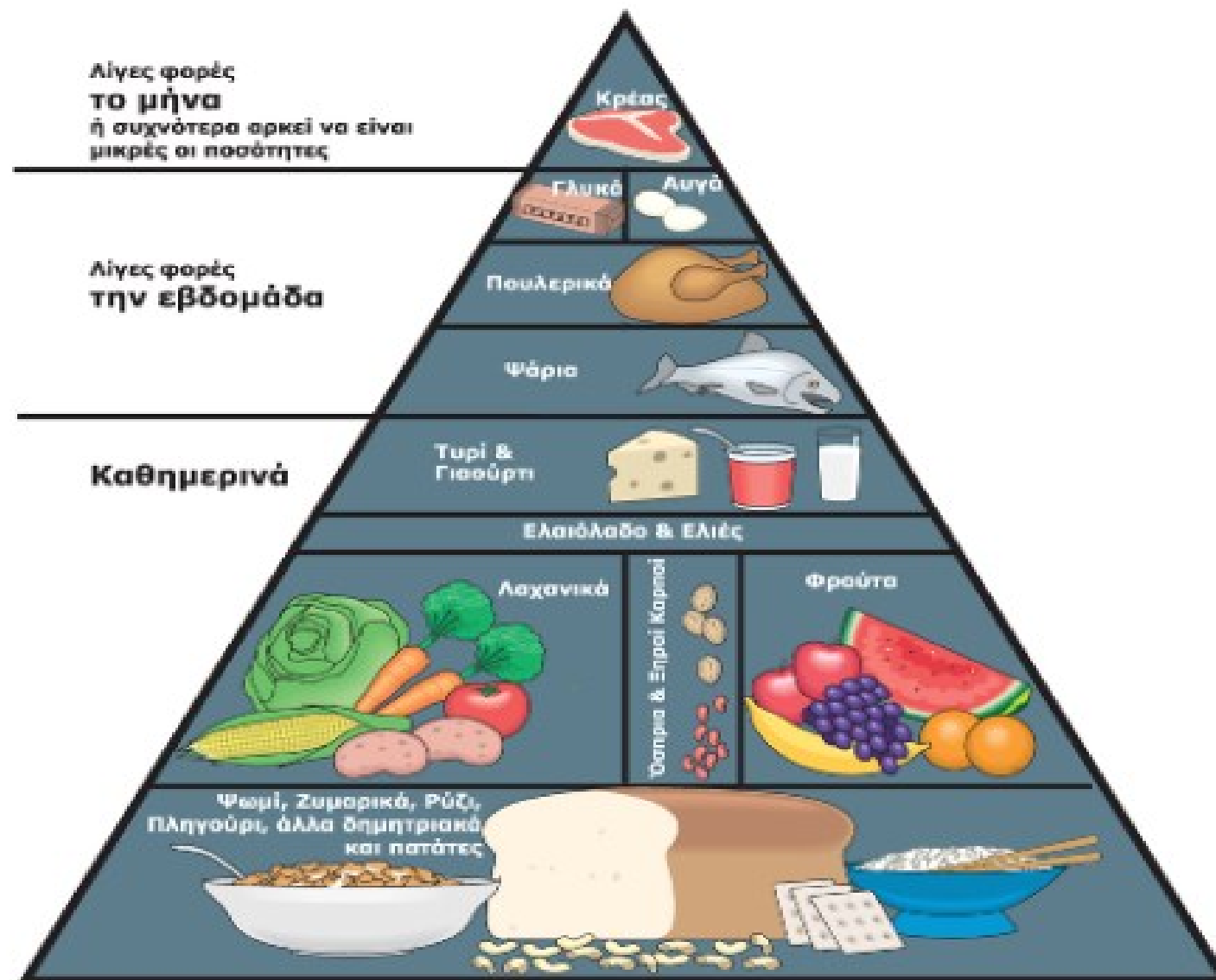
- Ο Άνσελ Κις (Ancel Benjamin Keys) (26 Ιανουαρίου 1904 - 20 Νοεμβρίου 2004) ήταν Αμερικανός επιστήμονας που μελέτησε την επίδραση της δίαιτας στην υγεία. Πιο συγκεκριμένα έκανε την υπόθεση πως διαφορετικά είδη λίπους στη διατροφή έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην υγεία. Εξέτασε ως επιδημία την καρδιαγγειακή νόσο και σε αυτόν οφείλονται δύο τύποι δίαιτας: το Κ-σιτηρέσιο, μια ισορροπημένη διαίτα για στρατιώτες μάχης, και η μεσογειακή διατροφή.

Μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη της

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 περιόριζαν 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.



Τι είναι η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

- 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 συμπεριλαμβανομένων 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 παχέως 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.

Συνταγές μεσογειακής διατροφής



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.

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 αιώσετε ή να τα αιώσετε



Μεσογειακό κοτόπουλο διαίτησα



- **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

Μεσογειακή σαλάτα κους κους



Υλικά:

200 γραμμάρια κους κους (που δεν χρειάζεται βράσιμο, αλλά μόνο νερό), 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, 1 κολοκυθάκι, 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, 10-15 ελιές (χωρίς κουκούτσι κατά προτίμηση), μισό ματσάκι μαϊντανό, 100 γραμμάρια ρεβίθια νερόβραστα, 50 γραμμάρια ντομάτες λιαστές, 1 λεμόνι, ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζετε τα 200 γραμμάρια κους κούς σε ένα πλατύ και βαθύ μπολ (ή πυρέξ) και ρίχνετε 250ml (1/4 του λίτρου) βραστό νερό. Σκεπάζετε και το αφήνετε να φουσκώσει. Ψιλοκόβετε την πιπεριά, το κολοκυθάκι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα ρίχνετε σε ένα ήδη ζεστό τηγάνι και τα σωτάρετε μέχρι να ροδίσουν. "Σπάτε" το κους κούς ανακατεύοντάς το με ένα πιρούνι για να το χωρίσετε, και προσθέτετε τα μαγειρεμένα λαχανικά. Στην συνέχεια, ψιλοκόβετε τον μαϊντανό, τις ελιές, τις λιαστές ντομάτες και τα προσθέτουμε στο κους κούς. Βάζετε επίσης και τα ρεβίθια, τον χυμό από ένα λεμόνι, λίγο ελαιόλαδο (ποσότητα της αρεσκείας μας) και αλατοπίπερο.