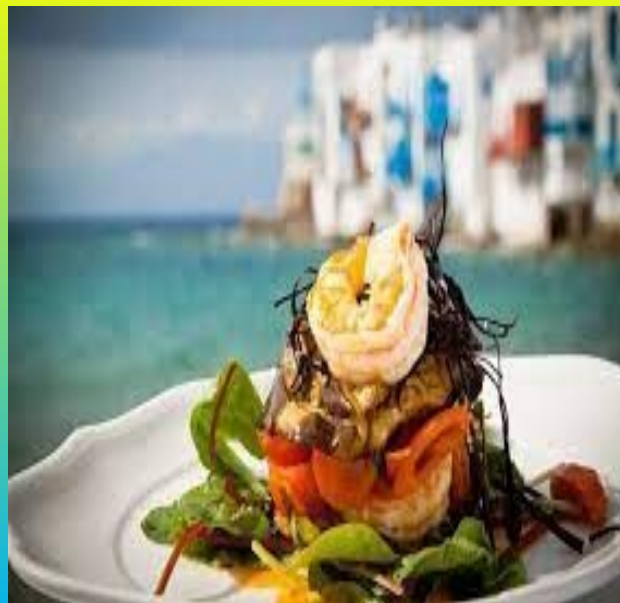




Μεσογειακή Διατροφή

Πολυχρονία



Τι είναι;

- 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.[1] Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδο, 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.

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες[εκκρεμεί παραπομπή], όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες[εκκρεμεί παραπομπή]
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες[εκκρεμεί παραπομπή]
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.
- 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.

Ποιος την επινόησε;

- 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".



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.
- 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"



Μεσογειακή διατροφή

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες[εκκρεμεί παραπομπή]
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Μεσογειακή διατροφή

- 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 [7][8] 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 μ

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Μεσογειακή Διατροφή

· μερικές φορές το μήνα

· κόκκινο κρέας : μοσχάρι, χοιρινό, αρνί

· μερικές φορές τη βδομάδα

- γλυκά
- λευκό κρέας: κοτόπουλο, κουνέλι, γαλοπούλα κλπ.
- αυγά
- ψάρια και θαλασσινά
- ξηροί καρποί: με μέτρο
- ελιές



· καθημερινά:



· κρασί με μέτρο



· φυσική άσκηση



αλάτι:
με μέτρο



νερό:
8 - 10 ποτήρια

- γαλακτοκομικά, τυριά
- ελαιόλαδο
- όσπρια - λαδερά
- φρούτα και λαχανικά (περιλαμβ. πατάτων)
- αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και τα προϊόντα τους:
- ψωμί
- ζυμαρικά
- ρύζι
- πολέντα
- πλιγούρι

<https://www.kopiaste.info>



- Η βάση της πυραμίδας έχει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά.
- Η Μεσογειακή διατροφή δίνει έμφαση στην κατανάλωση πολλών φυτικών προϊόντων, όπως δημητριακά, προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, γαλακτοκομικά και το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους.
- Λαχανικά: 6 μικρομερίδες ημερησίως
- Φρούτα: 3 μικρομερίδες ημερησίως
- Γαλακτοκομικά: γάλα, τυριά, γιαούρτι 2 μικρομερίδες ημερησίως
- Ελαιόλαδο: κύρια πηγή λίπους (2 κουταλιές σούπας ημερησίως)
- Κόκκινο κρασί: 1 ποτηράκι την ημέρα για γυναίκες και 2 για άνδρες.
- Νερό: 8 – 10 ποτήρια την ημέρα

- Στο κέντρο είναι τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται μερικές φορές την εβδομάδα: λευκά κρέατα και ψάρια και θαλασσινά συστήνονται σε μέτριες ποσότητες. Το αλάτι να χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες και να αναδεικνύεται η γεύση με τη χρήση αρωματικών φυτών και μπαχαρικών.
- Ψάρια: 5 – 6 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Πουλερικά: 4 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Πατάτες: 3 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Αυγά: 3 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί: 3- 4 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Γλυκά: 3 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Στην κορυφή βρίσκεται το κόκκινο κρέας, δηλαδή μοσχάρι, αρνί ή χοιρινό που πρέπει να καταναλώνονται περίπου 1 φορά ανά 10 ημέρες.
Συνιστάται : 4 μικρομερίδες το μήνα,

- Το ελαιόλαδο είναι αναπόσπαστο μέρος της Ελληνική διατροφής. Είμαστε ο τρίτος μεγαλύτερος παραγωγός, μετά την Ισπανία και την Ιταλία αλλά κάπου το παρακάνουμε. Σύμφωνα με τις στατιστικές του 2005 η κατά κεφαλήν κατανάλωση ελαιόλαδου στην Ελλάδα ανέρχεται στα 26 λίτρα το άτομο, το χρόνο.
- Μπορεί το ελαιόλαδο να έχει ευεργετικές ιδιότητες αλλά να μην ξεχνάμε ότι είναι πλούσιο σε θερμίδες: 10 γρ. = 90 θερμίδες ή 1 κουταλιά έχει 119 θερμίδες. Οι γονείς μας το χρησιμοποιούσαν πλουσιοπάροχα, αλλά τότε δεν είχαν και τα μέσα να μαγειρεύουν διαφορετικά. Αντί να τηγανίζουμε τα φαγητά μας μπορούμε να πάρουμε ένα αντικολλητικό σκεύος και να μειώσουμε σημαντικά την κατανάλωση ελαιολάδου. Ο καλύτερος τρόπος να τρώμε το ελαιόλαδο είναι ωμό, γι' αυτό και στα μαγειρευτά φαγητά καλύτερα είναι να το προσθέτουμε στο τέλος, αφού μαγειρέψουμε το φαγητό.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Ψημένα κομματάκια κοτόπουλο

- Το άπαχο κρέας είναι ο πυρήνας της μεσογειακής διατροφής, και ενώ οι κοτομπουκιές είναι το αγαπημένο πιάτο των παιδιών, όταν αυτές σερβίρονται σε μαγαζιά fastfood περιέχουν υψηλή ποσότητα λιπαρών και θερμίδων. Όταν όμως τις μαγειρεύετε στο σπίτι είναι πολύ υγιεινές και εύκολο να γίνουν. Αγοράστε στήθος χωρίς πέτσα, κόψτε το σε μικρές λωρίδες ή τετράγωνα, και χρησιμοποιώντας γάλα με χαμηλά λιπαρά και τριμμένη φρυγανιά ολικής αλέσεως πανάρετε τα κομμάτια και ψήστε για περίπου 10 με 15 λεπτά. Σερβίρετε με κέτσαπ και πολύχρωμα λαχανικά βρασμένα στον ατμό όπως τα μπιζέλια και τα καρότα.

Αγγούρια και μικρά καρότα βρασμένα στον ατμό,
με σάλτσα γιαουρτιού με χαμηλά λιπαρά.

- Είναι σίγουρο ότι το μικρό σας θα φάει με πολύ όρεξη τα λαχανικά του, τα οποία είναι αντιοξειδωτικά σύμφωνα με την μεσογειακή διατροφή, αν μπορεί βέβαια να τα «βουτήξει» σε λίγη σάλτσα. Έτσι χρησιμοποιούμε γιαούρτι γεμάτο πρωτεΐνες και ασβέστιο προσθέτουμε λίγο σκόρδο και ψιλοκομμένα μυρωδικά. Σερβίρουμε σε ένα μπολ και το συνοδεύουμε με μικρά ντοματάκια, αγγούρι, και για λίγο μεγαλύτερα παιδιά, μπορούμε να τους φτιάξουμε σουβλάκια με τα λαχανικά, κόβοντας την μυτερή άκρη από τα ξύλινα σουβλάκια. Σαν μία άλλη γλυκιά γεύση, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γιαούρτι με κομμάτια μπανάνας και φράουλες

Ψάρια κεμπάπ

- Τα ψάρια είναι μία βασική τροφή της μεσογειακής διατροφής. Δεν είναι όμως πάντα εύκολη τροφή για τα παιδάκια. Όμως θα διαπιστώσετε ότι τρώνε με χαρά σουβλάκια γαρίδας. Ετοιμάστε τις γαρίδες και φτιάξτε ένα όμορφο σουβλάκι προσθέτοντας κάποια λαχανικά. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σολομό αντί για γαρίδες, ο οποίος περιέχει υψηλή ποσότητα σε ωμέγα – 3 λιπαρά οξέα, απαραίτητα για την καλή ανάπτυξη του παιδιού. Επίσης η γλώσσα είναι κατάλληλη για να φάνε τα παιδιά σας ψάρι για πρώτη φορά. Μαγειρεύετε πάντα ελαφρά με ελαιόλαδο

Φέτες μήλου με βούτυρο από αμύγδαλο.

- Αυτό το δροσερό και γλυκό σνακ, περιέχει πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά και χορταίνει χάρη στο βούτυρο αμυγδάλου που είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και αντικαθιστά το φυστικοβούτυρο. Μελέτες δείχνουν ότι μόνο μία χούφτα αμύγδαλα την ημέρα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης. Κόψτε το μήλο σε λεπτές φέτες και προσθέστε το βούτυρο αμυγδάλου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και αχλάδια, πλούσια σε φυτικές ίνες και προσφέρετε στα παιδιά ένα όμορφο απογευματινό σνακ.

Smoothie με φρούτα

- Είναι ο καλύτερος τρόπος να κάνετε το μικρούλι σας να τρώει φρούτα το πρωί. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα μπλέντερ και τα αγαπημένα φρούτα της οικογενείας σας. Μπανάνα, καρπούζι, πεπόνι, μήλα, φράουλες κλπ. Ανακατέψτε με λίγο άπαχο γιαούρτι ή γάλα, έχουν ασβέστιο και πρωτεΐνες, μην βάλετε ζάχαρη και σερβίρετε στο ποτήρι με ένα πολύχρωμο καλαμάκι. Αποκλείεται να μην τους αρέσει!

Nachos (πιτάκια) με φασόλια και αβοκάντο.

- Αυτό το γευστικό, χορταστικό σνακ θα το ευχαριστηθείτε πολύ, εσείς και τα παιδιά. Η βάση του είναι ένα στρώμα από τηγανιτά φασόλια, που δεν περιέχουν βέβαια λιπαρά και είναι καλή πηγή φυτικών ινών, με τυρί χαμηλών λιπαρών επίσης. Ψήνουμε το τυρί μέχρι να λιώσει και γαρνίρουμε με αβοκάντο, πλούσιο σε μονοακόρεστο λίπος. Σερβίρουμε με τσιπς που έχουμε ετοιμάσει δηλαδή tortillas ολικής αλέσεως με λίγο ελαιόλαδο ψημένα στους 350 βαθμούς μέχρι να γίνουν τραγανά.
- Εξαιρετικές απλές συνταγές, εύκολες στην προετοιμασία τους, που μπορεί να απολαύσει όλη η οικογένεια ξέροντας ότι συγχρόνως με την ευχάριστη γεύση επωφελούνται από μία υγιεινή διατροφή.



- μία φέτα ψωμιού (25 g)
- 100 g πατάτες
- μισό φλυτζάνι του τσαγιού (δηλαδή 50-60 g) μαγειρεμένου ρυζιού ή ζυμαρικών
- ένα φλυτζάνι του τσαγιού ωμά φυλλώδη λαχανικά ή μισό φλυτζάνι από τα υπόλοιπα λαχανικά, είτε μαγειρεμένα είτε ψιλοκομμένα (δηλαδή περίπου 100 g από τα περισσότερα λαχανικά)
- ένα μήλο (80 g), μία μπανάνα (60 g), ένα πορτοκάλι (100 g), 200 g πεπόνι ή καρπούζι, 30 g σταφύλια
- ένα φλυτζάνι του τσαγιού γάλακτος ή γιαουρτιού
- 30 g τυριού
- 1 αυγό
- περίπου 60 g μαγειρεμένου άπαχου κρέατος ή ψαριού,
- ένα φλυτζάνι του τσαγιού (δηλαδή 100 g) μαγειρεμένων ξηρών φασολιών

Πίτα ολικής αλέσεως με χούμους

- Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, πλούσια σε πρωτεΐνες, τα όσπρια είναι στην κορυφή της μεσογειακής διατροφής. Αυτό το πιάτο γίνεται με ρεβίθια, πλούσια σε φυτικές ίνες, σκόρδο, ελαιόλαδο, ταχίνι και λίγο χυμό λεμονιού. Είναι πολύ εύκολο στην προετοιμασία του. Ανακατέψτε όλα τα υλικά στο μίξερ. Υλικά: ένα κουτί ρεβίθια στραγγισμένα και ξεπλυμένα, 2 σκελίδες σκόρδο, 3 κουταλιές ταχίνι, 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού και ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι. Μερικά παιδιά προτιμούν να τρώνε απλά το χούμους με το κουτάλι, αλλά μπορείτε να το σερβίρετε με μικρά πιτάκια ολικής αλέσεως μαζί με μικρά βρασμένα καρότα και λίγο μπρόκολο, ένα σνακ που είναι σχεδόν τόσο πλούσιο όπως ένα γεύμα.



- Η βάση της πυραμίδας έχει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά.
- Η Μεσογειακή διατροφή δίνει έμφαση στην κατανάλωση πολλών φυτικών προϊόντων, όπως δημητριακά, προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, γαλακτοκομικά και το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους.
- Λαχανικά: 6 μικρομερίδες ημερησίως
- Φρούτα: 3 μικρομερίδες ημερησίως
- Γαλακτοκομικά: γάλα, τυριά, γιαούρτι 2 μικρομερίδες ημερησίως
- Ελαιόλαδο: κύρια πηγή λίπους (2 κουταλιές σούπας ημερησίως)
- Κόκκινο κρασί: 1 ποτηράκι την ημέρα για γυναίκες και 2 για άνδρες.
- Νερό: 8 – 10 ποτήρια την ημέρα
- Στο κέντρο είναι τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται μερικές φορές την εβδομάδα: λευκά κρέατα και ψάρια και θαλασσινά συστήνονται σε μέτριες ποσότητες. Το αλάτι να χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες και να αναδεικνύεται η γεύση με τη χρήση αρωματικών φυτών και μπαχαρικών.
- Ψάρια: 5 – 6 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Πουλερικά: 4 μικρομερίδες εβδομαδιαίως
- Πατάτες: 3 μικρομερίδες εβδομαδιαίως