

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αναμφισβήτητα, η διατροφή είναι σημαντικός και καθοριστικός παράγοντας για την ανθρώπινη υγεία. Το γεγονός αυτό επιβάλλει στους επιστήμονες που ασχολούνται με ζητήματα διατροφής και θέματα δημόσιας υγείας να δράσουμε ανάλογα. Ως ένα πρώτο βήμα έχουν εκδώσει μερικές βασικές διατροφικές αρχές και έχουν ζητήσει από τους ευσυνείδητους πολίτες να τις υιοθετήσουν, ώστε η καλύτερη διατροφή να τους προσφέρει καλύτερη ζωή.

Τι εννοούμε με τον όρο "λιπαρά"

Οι διατροφικές οδηγίες συνιστούν γενικά τη μείωση των ολικών λιπαρών, αλλά ο όρος "λιπαρά" δεν είναι ιδιαίτερα εύρηστος, καθώς λίπη και έλαια αποτελούν διαφορετικές υποκατηγορίες στην ευρεία κατηγορία των λιπαρών. Για τους Ευρωπαίους των βόρειων χωρών "λιπαρά" είναι το ελαιόλαδο, ενώ για τους κατοίκους της κεντρικής και νότιας Ευρώπης αυτά σχετίζονται με το ζωικό λίπος. Αντίστοιχα, όταν οι βόρειοι λαοί περιορίζουν τα λιπαρά, μειώνουν την κατανάλωση του ελαιόλαδου, τις σαλάτες που περιέχουν λάδι, ακόμα και τα φαγητά που μαγειρεύονται σε ελαιόλαδο. Γι' αυτόν το λόγο θα πρέπει να γίνει αντικατάσταση του όρου «λιπαρά» από τον όρο "διατροφικά λίπη", ο οποίος περιλαμβάνει τόσο τα ζωικά λίπη όσο και το ελαιόλαδο.

Λίπη και λαχανικά

Υπάρχουν πολλές επιστημονικές αναφορές για την προστασία που προσφέρουν οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες που περιέχονται στα φρούτα και λαχανικά, απέναντι στη στεφανιαία νόσο και πιθανότητα στην εμφάνιση καρκίνου. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι πολυφαινολικά συστατικά των λαχανικών έχουν θετική επίδραση στην ομαλή λειτουργία των βιολογικών διεργασιών. Οι καμπάνιες για την αύξηση της κατανάλωσης των φρούτων έχουν αποδώσει, αλλά στις ανεπτυγμένες χώρες είναι μειοψηφία αυτοί που έχουν προσθέσει τα λαχανικά στο καθημερινό τους διαίτημα. Αλλά πώς είναι δυνατόν κάποιος να καταναλώσει σχετικά μεγάλες ποσότητες λαχανικών, αν αυτές δεν μαγειρευτούν ή συνοδευτούν με ελαιόλαδο.

Φρούτα και λαχανικά το ίδιο:

Καθώς φρούτα και λαχανικά περιέχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, θεωρείται σωστό να διαχωριστούν οι εισηγήσεις σχετικά με τις δύο κατηγορίες τροφών. Πρέπει να επικεντρωθούμε περισσότερο στη λήψη λαχανικών, καθώς η κατανάλωση τους είναι μικρότερη. Απόψεις όπως «περισσότερο από 400γρ. την ημέρα», «πέντε μερίδες» και «περισσότερα φρούτα και λαχανικά» επιδέχονται διαφορετικές ερμηνείες. Επίσης, απαιτείται να συμφωνήσουμε για τροφές όπως τα όσπρια, οι πατάτες και οι ξηροί καρποί, η κατάταξη των οποίων σε κάποια κατηγορία τροφών είναι προβληματική.

Όσπρια

Τα όσπρια δεν περιλαμβάνονται σε πολλές διατροφικές οδηγίες, αλλά στην Ελλάδα το μαγείρεμα τους με ελαιόλαδο δημιουργεί ιδιαίτερα εύγευστα πιάτα, τα οποία παρέχουν πρωτεΐνες και έχουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες παρόμοιες με τα λαχανικά.

Είναι οι πατάτες δημητριακά:

Οι πατάτες στις διατροφικές οδηγίες στην Ελλάδα δεν συμπεριλαμβάνονται στα δημητριακά και η κατανάλωση τους συστήνεται όχι καθημερινά, αλλά λίγες φορές την εβδομάδα. Οι πατάτες αποτελούν πηγή παροχής βιταμίνης A , αλλά, όπως το λευκό ψωμί, δίνουν γρήγορα ποσότητες γλυκόζης μετά την κατανάλωση τους.

Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Νότιας Ευρώπης, δηλαδή της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Ισπανίας, της Νότιας Γαλλίας και της Πορτογαλίας. Βασίζεται στην απλή παρασκευη εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες. Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στα προσωπικά γευστικά γούστα του καθενός και στα είδη των τροφίμων που είναι διαθέσιμα σε κάθε χώρα.

Γενικές διαιτητικές αρχές

Από την αρχή θα πρέπει να τονιστεί και να γίνει απόλυτα κατανοητό ότι δεν υπάρχουν υγιεινά τρόφιμα αλλά υγιεινή διατροφή. Όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται, με μέτρο όμως και σωστές αναλογίες, που ωστόσο δεν είναι για όλους τους ανθρώπους τα ίδια. Εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, τη σωματική δραστηριότητα, τις υπάρχουσες παθήσεις ή την προδιάθεση για παθήσεις, τις ειδικές καταστάσεις όπως είναι η κύηση, ο θλασμός, η εφηβεία κ.λπ. Οι παρακάτω γενικές αρχές ισχύουν για όλους και καλό θα είναι να γίνουν τρόπος ζωής:

- Η ποσότητα της τροφής, δηλαδή οι θερμίδες που παίρνουμε, πρέπει να είναι τόση ώστε να διατηρείται το βάρος μας στα επιθυμητά όρια.
- Η διατροφή πρέπει να μας προσφέρει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, στις ποσότητες που απαιτούνται για τον καθένα από εμάς.
- Η συνολική ποσότητα λίπους της διατροφής μας δεν πρέπει να υπερβαίνει το 30% των συνολικών μας ενεργειακών αναγκών, δηλαδή τα 33 γραμμάρια λιπαρών ουσιών ανά 1.000 θερμίδες. Από αυτά τα λίπη μόνο το 10% μπορεί να είναι ζωικής προέλευσης, δηλαδή 11 γραμμάρια ανά 1.000 θερμίδες.
- Το 55% της διατροφής μας πρέπει να καλύπτεται από υδατάνθρακες, όπως είναι το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά, οι πατάτες, τα φρούτα, τα χόρτα και τα όσπρια.
- Πρέπει να περιορίσουμε το αλάτι.
- Η κατανάλωση καφέ δεν πρέπει ποτέ να ξεπερνά τα τρία φλιτζάνια την ημέρα.
- Από τα οινόπνευματώδη δεν πρέπει να παίρνουμε πάνω από το 5% των ημερήσιων θερμίδων μας, δηλαδή δύο ποτά την ημέρα.
- Η ποσότητα χοληστερίνης στην καθημερινή μας διατροφή δεν πρέπει να ξεπερνά τα 250πιξ, αλλά αυτό δεν είναι πάντα δεσμευτικό. Αν τα ζωικά λίπη (κορεσμένα) είναι

σε μόνιμη βάση μειωμένα, μπορούμε να πάρουμε τροφές με περισσότερη χοληστερίνη χωρίς να διατρέχουμε τον κίνδυνο να αυξηθούν τα επίπεδα της στο αίμα μας.

Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία τείνει να εξελιχθεί σε ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα του δυτικού κόσμου. Η εξάπλωση της παχυσαρκίας δεν εξαρτάται μόνο από την ποσότητα της τροφής που καταναλώνουμε, αλλά κυρίως από την ποιότητα και τον τρόπο ζωής μας. Η αφθονία αγαθών, ο υπερκαταναλωτισμός και η καθιστική ζωή, σε συνδυασμό με το άγχος και τις ευκολίες στη διαβίωση που προσφέρει η τεχνολογία, αυξάνουν τον αριθμό των παχυσάρκων απόμων. Η παχυσαρκία, όπως τονίζουν επιστήμονες από όλο τον κόσμο, συνδέεται με μια σειρά ασθενειών, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία, οι καρδιακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά, οι παθήσεις του ήπατος και του παγκρέατος, η οστεοαρθρίτιδα, η υπνική άπνοια και η κατάθλιψη. Σύμφωνα, μάλιστα, με πρόσφατες μελέτες, αρκετοί γιατροί σχετίζουν την εμφάνιση της παχυσαρκίας και με τον καρκίνο του μαστού, του ενδομητρίου, του προστάτη και του παχέος εντέρου. Ωστόσο, η παθογένεια της νόσου εξακολουθεί να είναι άγνωστη. Πιθανές αιτίες που ενοχοποιούνται είναι η κληρονομικότητα και οι ψυχολογικοί παράγοντες, αλλά και καθαροί οργανικοί παράγοντες.

Η λύση στο πρόβλημα

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας δεν είναι οι εξαντλητικές δίαιτες, αλλά η αλλαγή της διατροφής μας. Συνιστάται αποχή από τα λιπαρά φαγητά, ενώ πρέπει να επισημανθεί ότι μια διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα και ψάρια, σε συνδυασμό με καθημερινό περπάτημα και ελεγχόμενες μερίδες στα γεύματα, εφοδιάζει ενεργειακά τον οργανισμό, χωρίς να του προσδώσει επιπλέον κιλά.

Πάντως, οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η ανία, η κούραση και η καθιστική ζωή οδηγούν πιο εύκολα στο τραπέζι, από ό,τι η πείνα. Το κλειδί για την απώλεια βάρους δεν είναι οι γρήγορες δίαιτες αλλά η σταδιακή και διαρκής αλλαγή διατροφής. Εξάλλου, οι έρευνες απέδειξαν ότι οι άνθρωποι που κάνουν καθιστική ζωή παχαίνουν πιο εύκολα από ό,τι παλαιότερα, καθώς και ότι οι γυναίκες παχαίνουν περισσότερο από τους άνδρες. Επίσης, οι γυναίκες που δεν γυμνάζονται παχαίνουν επτά φορές περισσότερο από αυτές που γυμνάζονται και οι άνδρες που περνούν πολλές ώρες στο γραφείο, τέσσερις φορές περισσότερο από εκείνους που ασχολούνται με κάποιο σπορ.