



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο
ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Νίκος Κατσαρός

*Διευθυντής Τμήματος
διατροφολογίας, New York College*

*Επιστημονικός Συνεργάτης
ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος»*

1. Η αλλαγή τρόπου ζωής είχε σαν αποτέλεσμα και αλλαγή των διατροφικών συνηθειών με κύρια χαρακτηριστικά:

- ✓ Τρόφιμα με αυξημένες ποσότητες λίπους.
- ✓ Τρόφιμα με αυξημένες ποσότητες αλατιού.
- ✓ Τρόφιμα με αυξημένες ποσότητες ζάχαρης.

Συγχρόνως η αυξημένη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και η καθιστική ζωή έχει οδηγήσει στο κύριο σύμπτωμα της εποχής:

- ✓ Παχυσαρκία

Α. Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί νόσος με κύρια χαρακτηριστικά:

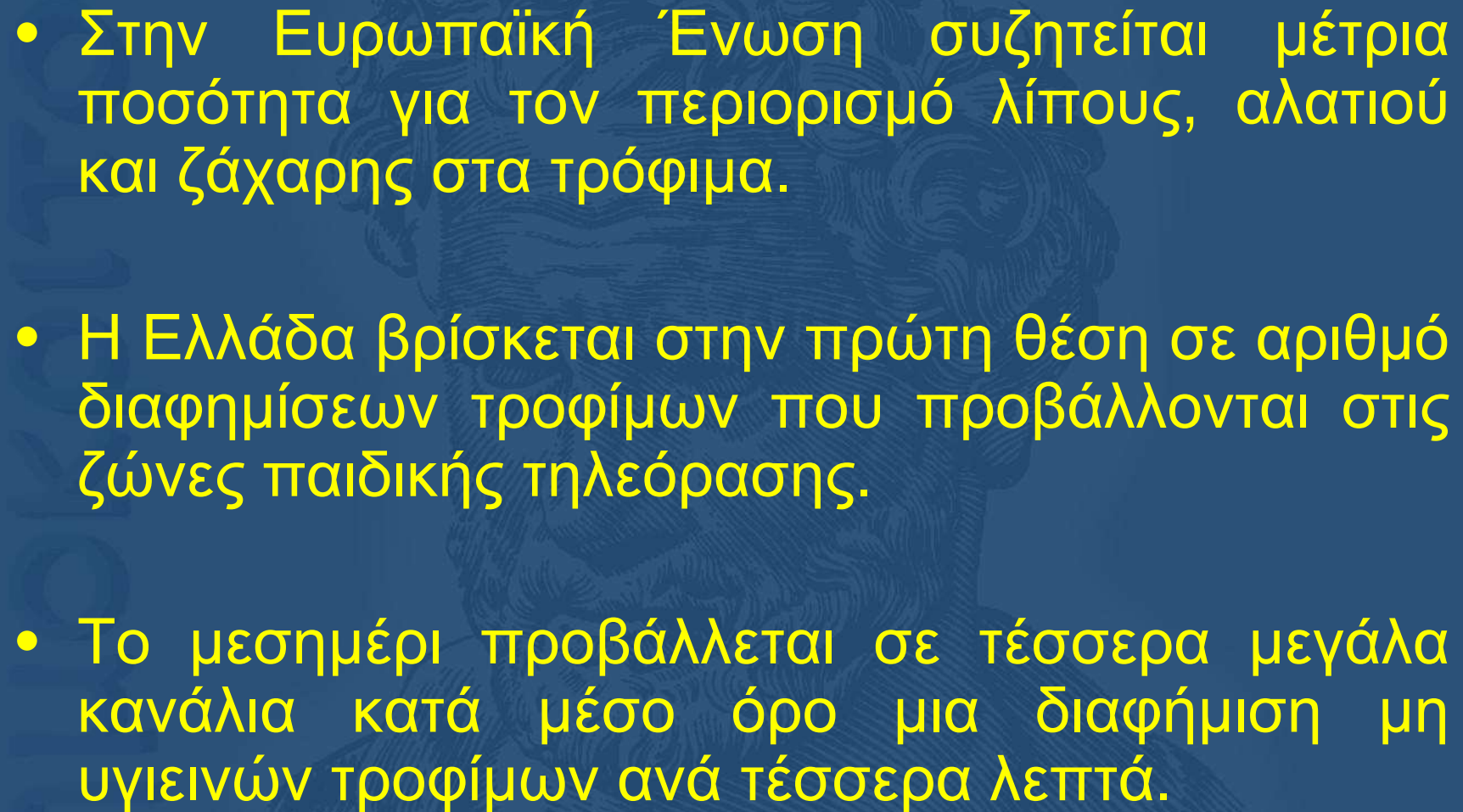
- Σακχαρώδη διαβήτη.
- Υπέρταση.
- Καρδιοπάθεια.
- Βλάβες στο συκώτι, τα νεφρά κλπ.
- Μορφές καρκίνου του παχέος εντέρου, του Στομάχου, του οισοφάγου, του παγκρέατος.

2. Η παχυσαρκία αποτελεί μάλιστα και για την χώρα μας. Τέσσερα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα:

- Το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών είναι ηλικίας 9-18 ετών.
- Στην Ελλάδα έχει διπλασιαστεί τα τελευταία είκοσι χρόνια.
- Το σχετικό ποσοστό ήταν 20% το 1980 και σήμερα προσεγγίζει το 40%.

- Παχυσαρκία: Πρόβλημα σοβαρότερο από το κάπνισμα και τον αλκοολισμό.
- Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι 7000 Έλληνες χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους από αιτία που σχετίζεται με την παχυσαρκία.
- Σύμφωνα με την Ελληνική Ιατρική Εταιρεία κατά της παχυσαρκίας επτά στους δέκα άντρες και πέντε στις δέκα γυναίκες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.
- Αντίθετα 4.7% των γυναικών και 1.7% των ανδρών είναι αδύνατοι.

- Ταχυφαγεία, καταστήματα πρόχειρου και έτοιμου φαγητού, τα κονσερβοποιημένα και βιομηχανικά προϊόντα, γλυκίσματα και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη, χάμπουργκερ, λουκάνικα, τυριά, και επιβαρημένα λίπη και αλάτι, αποτελούν συχνή διατροφή για πολλούς, ιδιαίτερα νέους.

- 
- Στην Ευρωπαϊκή Ένωση συζητείται μέτρια ποσότητα για τον περιορισμό λίπους, αλατιού και ζάχαρης στα τρόφιμα.
 - Η Ελλάδα βρίσκεται στην πρώτη θέση σε αριθμό διαφημίσεων τροφίμων που προβάλλονται στις ζώνες παιδικής τηλεόρασης.
 - Το μεσημέρι προβάλλεται σε τέσσερα μεγάλα κανάλια κατά μέσο όρο μια διαφήμιση μη υγιεινών τροφίμων ανά τέσσερα λεπτά.

B. Μαγειρικά Λίπη

Τα μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια έχει διαπιστωθεί ότι περιέχουν trans λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν θεωρηθεί υπεύθυνα για:

- Υπέρταση
- Διαβήτη Τύπου II
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Αύξηση της περιμέτρου της μέσης
- Εγκεφαλικά επεισόδια.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά να μην καταναλώνουμε καθόλου trans λιπαρά οξέα.

Η επιτροπή τροφίμων και φαρμάκων των ΗΠΑ έχει θέσει ως όριο 0.5 gr trans την ημέρα.

Δανία και πολιτεία της Ν. Υόρκης έχουν απαγορεύσει η πρώτη στις βιομηχανίες, η δεύτερη σε εστιατόρια τα trans λιπαρά οξέα.

Γ. Επαναχρησιμοποιημένα έλαια

Τα λάδια που χρησιμοποιούμε για τηγάνισμα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται περισσότερο από δύο τρεις φορές.

Να προτιμούμε για το τηγάνισμα το ελαιόλαδο διότι αντέχει σε υψηλότερη θερμοκρασία.

Τα επαναχρησιμοποιημένα λάδια σχηματίζουν ενώσεις με το οξυγόνο του αέρα και την θέρμανση που προκαλούν βλάβες στο καρδιαγγειακό σύστημα, υπέρταση και έχουν θεωρηθεί ύποπτα για καρκινογενέσεις.

Δ. Πρόσθετα

- ❑ Πρόσθετα είναι οι χημικές ουσίες που συνήθως παρασκευάζονται στο εργαστήριο και προστίθενται στα τρόφιμα για να βελτιώνουν:
- ❑ Το χρώμα, τις χρωστικές, τη γεύση, την εμφάνιση, ή την συντήρηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (συντηρητικά).
- ❑ Υπάρχουν περισσότερα από χίλια πρόσθετα τα οποία αναγνωρίζονται στις ετικέτες των τροφίμων είτε με ε, ακολουθούμενο από τριψήφιο νούμερο είτε τον χαρακτηρισμό του προσθέτου π.χ. συντηρητικά ακολουθούμενα από την χημική ονομασία.

- Τα πρόσθετα είναι όλα εγκεκριμένα από την ΕΕ και κυκλοφορούν νόμιμα στα τρόφιμα. Δεν είναι γνωστές όμως οι μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία καθώς και οι αθροιστικές δράσεις αυτών στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Υπολογίζεται ότι καταναλώνουμε από 4-7 κιλά προσθέτων το χρόνο.

Για ορισμένα από αυτά υπάρχουν υποψίες ότι προκαλούν:

Πονοκεφάλους, αλλεργίες, άσθμα, έλκος του στομάχου, του οισοφάγου, υπερκινητικότητα και επιθετικότητα στα παιδιά, βλάβες στο συκώτι, τα νεφρά, το κεντρικό νευρικό σύστημα, καρκινογένεση.

ΕΞΕΛΙΞΗ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ

1953 Watson-Crick, Δομή του DNA

➤ Εξέλιξη ζωής, γονίδια, μεταλλάξεις

Άνθρωπος ξανασχεδίασε τη ζωή ερήμην της φύσης

➤ Γονίδια μεταφέρονται σε μη συγγενικά είδη

Γονίδια ζώων σε λαχανικά

Γονίδια βακτηρίων σε φυτά

Γονίδια ανθρώπων σε ζώα

Γονίδια σκορπιού σε ντομάτα

Γονίδια πυγολαμπίδας σε καλαμπόκι

Γονίδια ανθρώπου σε πέστροφα

Γονίδια ψαριού σε φράουλα

Γονίδια γλώσσας Β. Ατλαντικού σε ντομάτες και φράουλες

Γονίδια σκόρου σε πατάτα

Γονίδια χαμστερ σε καπνό

Πέστροφα και ρύζι με ανθρώπινο γονίδιο

Πατάτες με γονίδιο κοτόπουλου

Αγγούρια και ντομάτες με γονίδια βακτηρίων και ιών

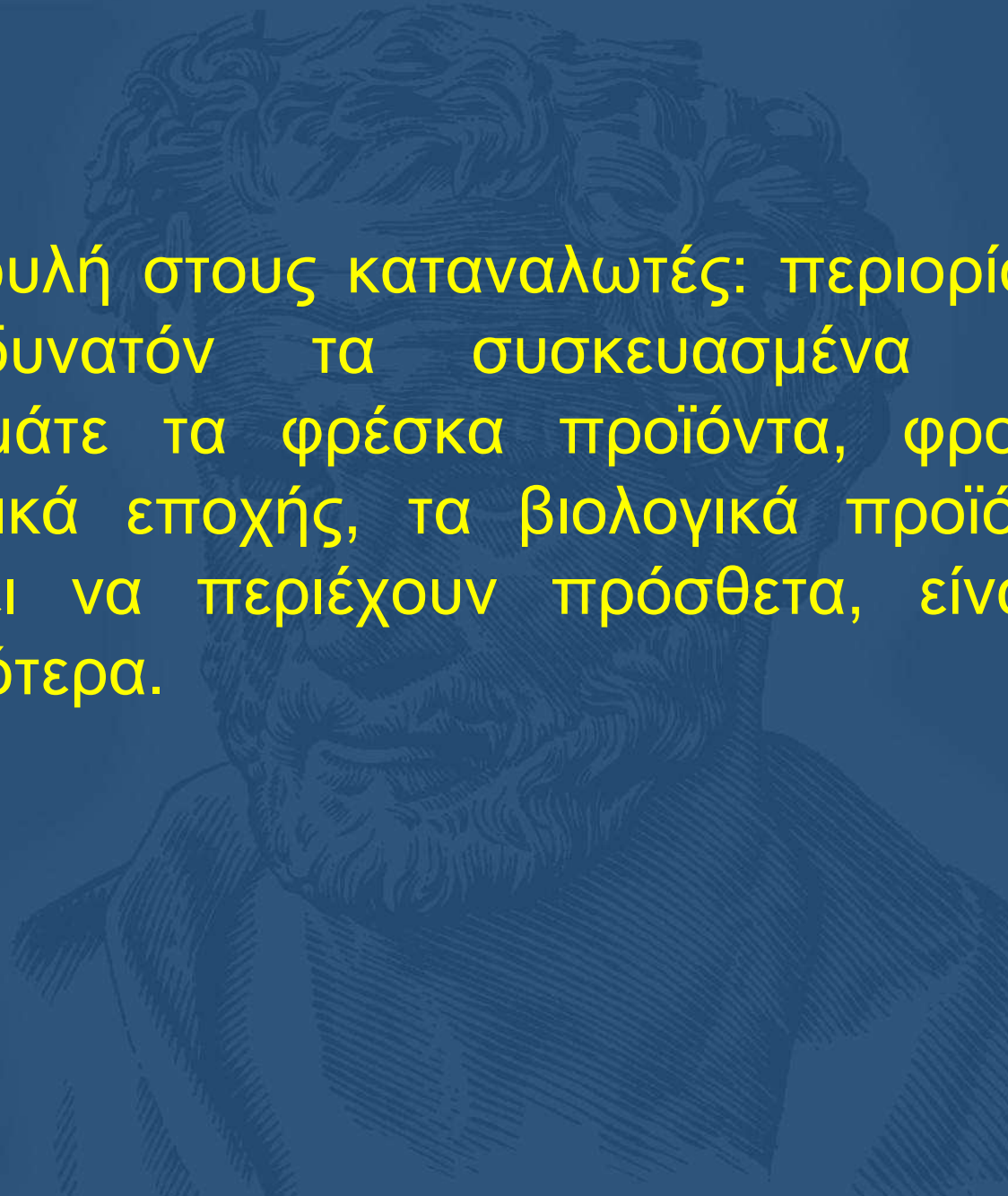
Αριστερή



Worth 1000.com

Αντιόχοπος



- 
- Συμβουλή στους καταναλωτές: περιορίστε κατά το δυνατόν τα συσκευασμένα τρόφιμα, προτιμάτε τα φρέσκα προϊόντα, φρούτα και λαχανικά εποχής, τα βιολογικά προϊόντα δεν πρέπει να περιέχουν πρόσθετα, είναι όμως ακριβότερα.

Ε. Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (Γ.Τ.Ο)

- ❑ Γενετικά τροποποιημένοι μικροοργανισμοί είναι ζώα και φυτά στα οποία ηθελημένα στο εργαστήριο έχουμε εισάγει κληρονομικό υλικό για να τους δώσουμε κάποιο χαρακτηριστικό που δεν είχαν πριν.
- ❑ Πριν δεκαπέντε χρόνια δεν υπήρχε ούτε ένα στρέμμα που να καλλιεργείτε εμπορικά για την παραγωγή Γ.Γ.Ο
- ❑ Σήμερα καλλιεργούνται περισσότερα από επτακόσια εκατομμύρια στρέμματα, χωρίς να γνωρίζουμε τις επιπτώσεις που έχουν στον άνθρωπο και στο περιβάλλον.

- Σύμφωνα με το F.A.O υπάρχουν τρόφιμα αρκετά για να θρέψουν δύο φορές τον πληθυσμό του πλανήτη. Είναι άνιση η κατανομή των τροφίμων που έχει ως αποτέλεσμα 2 δις ανθρώπων να ζουν με λιγότερο από ένα δολάριο την ημέρα και άθλιες συνθήκες υγιεινής.
- Σήμερα στην Ε.Ε κυκλοφορούν Γ.Τ.
Σόγια, καλαμπόκι, κραμβέλαιο (σπορέλαιο) ρύζι.
Τα συστατικά αυτά υπάρχουν σε περισσότερα από εκατό είδη καθημερινής διατροφής.

- Καλαμπόκι, ρύζι, σόγια, σιτάρι αποτελούν τα βασικά είδη διατροφής για περισσότερα από τα τέσσερα πέμπτα του πληθυσμού της Γης. Υπολογίζεται ότι στα επόμενα πενήντα χρόνια το 70% των τροφίμων καθημερινής διατροφής θα είναι από μεταλλαγμένα τρόφιμα.
- Πέντε μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες (Novartis, Monsanto, Agrevo, Dupont, Zeneca) παράγουν των Γ.Τ.Ο με κίνδυνο 77 χώρες να τίθενται υπό την ομηρία των πέντε πολυεθνικών αφού έχουν ετοιμάσει στείρους σπόρους.

- Η Επιμόλυνση δηλ. η μεταφορά γ.τ. σπόρων σε γειτονικά χωράφια με καλλιέργειες συμβατικών σπόρων απειλεί τη συμβατική παραγωγή.
- Η χώρα μας με μικρό γεωργικό κλήρο, με ιδιαίτερες γεωγραφικές (ορεινοί όγκοι, νησιά κλπ.), με αυξανόμενες βιολογικές και παραδοσιακές καλλιέργειες πρέπει να αντισταθεί στην καλλιέργεια των ΓΤΟ.
- Μέχρις ότου αποδειχθεί ότι οι ΓΤΟ δεν έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών και το περιβάλλον και με βάση τις αρχές του ΟΗΕ αλλά και της ΕΕ της πρόληψης και της προφύλαξης δε θα πρέπει να ενθαρρυνθεί η καλλιέργεια σπόρων και τροφίμων ΓΤ.

Ζ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

- Λειτουργικά τρόφιμα είναι εκείνα τα τρόφιμα στα οποία προστίθενται ουσίες που ενισχύουν τη θρεπτική τους αξία ή την υγεία. Έτσι σήμερα κυκλοφορούν προϊόντα (γιαούρτια, μαργαρίνες κλπ) με φυτοστερόλες που μειώνουν τη χοληστερίνη.
- Είναι έτοιμα τρόφιμα εμπλουτισμένα με ω-3 λιπαρά οξέα, ιχνοστοιχεία (μέταλλα), πρωτεΐνες, βιταμίνες.
- Σταδιακά, πολλά από τα συμπληρώματα διατροφής μεταφέρονται στα συμβατικά τρόφιμα καθημερινής διατροφής.

Η. Κλωνοποιημένο κρέας και προϊόντα του

Η επιτροπή τροφίμων και φαρμάκων των ΗΠΑ θα επιτρέψει εντός του 2008, κλωνοποιημένο κρέας αγελάδος, χοίρου, πρόβατου, κασίκας και πουλερικών.

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων ενέκρινε κατ'αρχήν το κλωνοποιημένο κρέας και τα προϊόντα του χωρίς :

- Να υπάρχουν αρκετά στοιχεία για επιπτώσεις στην υγεία.
- Να υπάρχουν αρκετά στοιχεία για επιπτώσεις στην βιοποικιλότητα και το περιβάλλον.
- Να ληφθούν υπ' όψιν σοβαρά θέματα βιοηθικής.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Η UNESCO ενέκρινε στις 16 Νοεμβρίου 2010 η Μεσογειακή Διατροφή να ενταχθεί στην αύλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας.

Η πρόταση υπεβλήθη απο τέσσερις χώρες: Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία και Μαρόκο.

Η ΧΡΥΣΗ ΤΡΙΛΟΓΙΑ

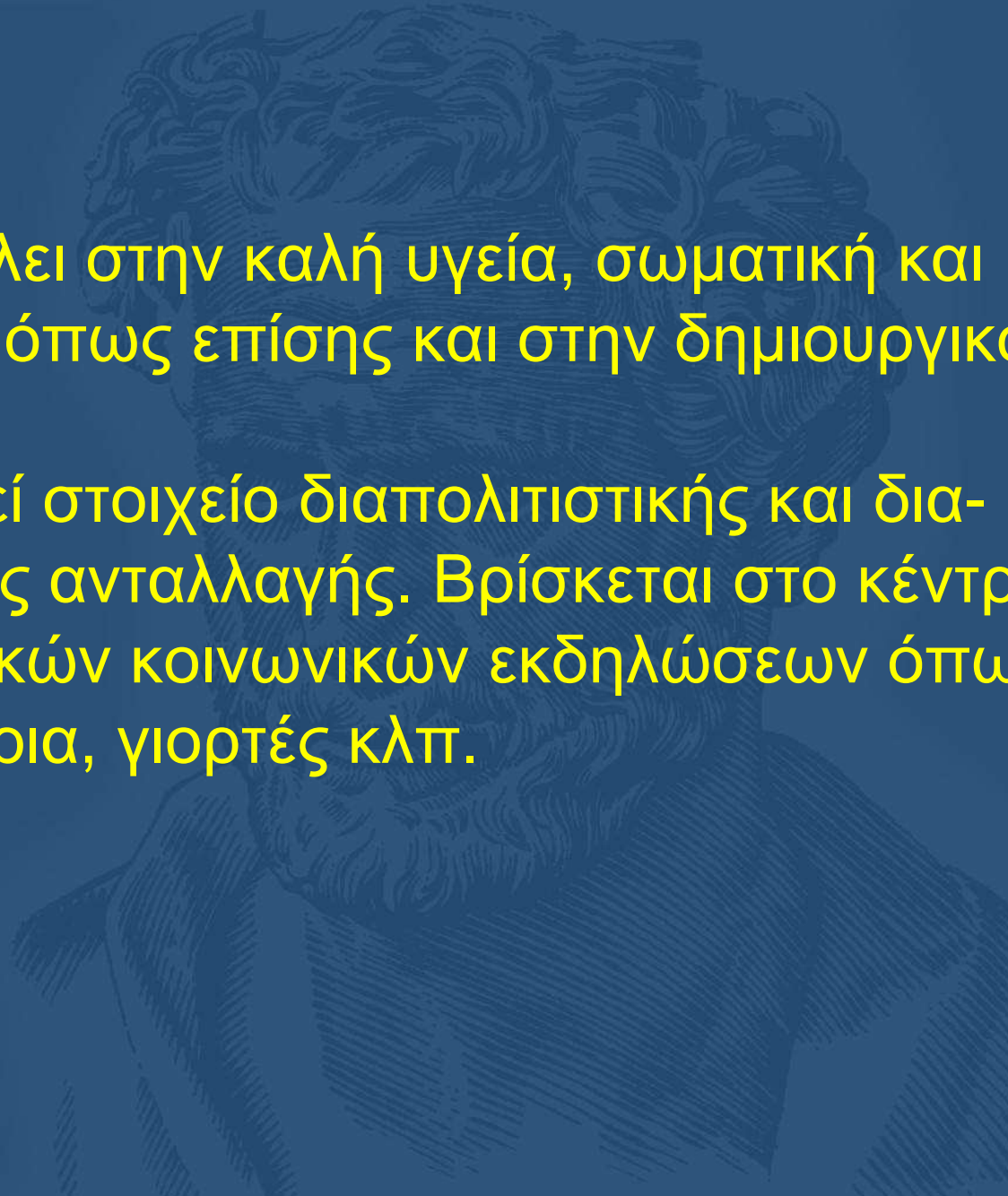
Παρά τις διατροφικές διαφοροποιήσεις και τις πολιτιστικές συνήθειες που τις συνοδεύουν από χώρα σε χώρα, τα προϊόντα που διαμορφώνουν γιορτές και κύκλους κοινωνικής ζωής είναι παρόμοια: ελαιόλαδο, σιτάρι και κρασί είναι η χρυσή τριλογία για όλη την Μεσόγειο.

ΕΞΙ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Τα έξι βασικά σημεία του φακέλου ήταν:

Φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά και ενδυναμώνει τις κοινωνικές σχέσεις.

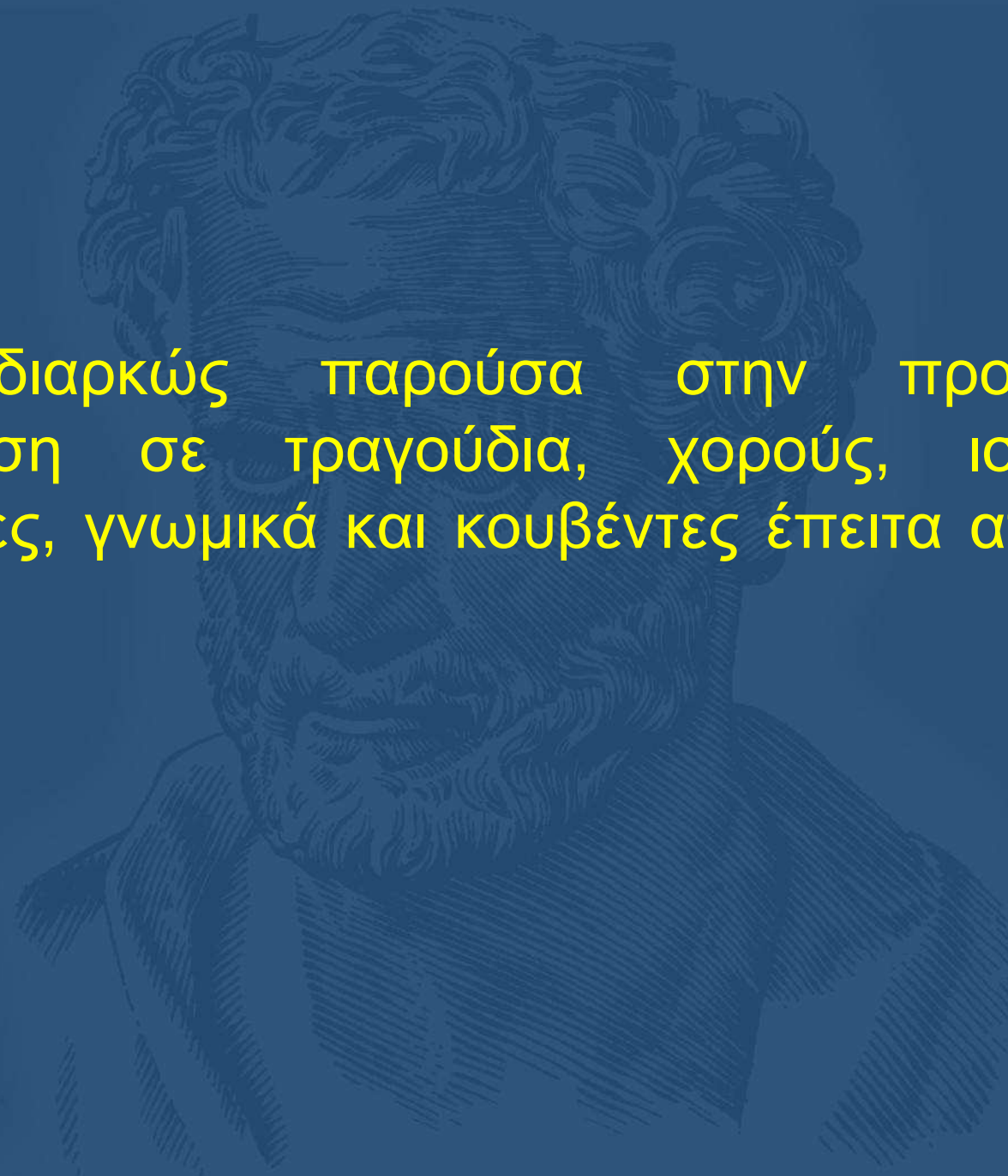
Συμβάλλει στη βιώσιμη διαχείριση της υπαίθρου και των φυσικών πόρων και στην διατήρηση παραδοσιακών πρακτικών καλλιεργειών, κτηνοτροφίας και αλιείας.



Συμβάλλει στην καλή υγεία, σωματική και ψυχική, όπως επίσης και στην δημιουργικότητα.

Αποτελεί στοιχείο διαπολιτιστικής και διαγενεακής ανταλλαγής. Βρίσκεται στο κέντρο σημαντικών κοινωνικών εκδηλώσεων όπως πανηγύρια, γιορτές κλπ.

Είναι διαρκώς παρούσα στην προφορική παράδοση σε τραγούδια, χορούς, ιστορίες, παροιμίες, γνωμικά και κουβέντες έπεται απο ένα γεύμα.



ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΠΟΛΕΙΣ

Υπεβλήθησαν από την κάθε χώρα μια αντιπροσωπευτική πόλη:

Ελλάδα-Κορώνη

Ιταλία-Τσιλέντο

Ισπανία-Σόρια

Μαρόκο-Σεφσαουεν

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΠΙΑΤΑ

Κάθε χώρα πρότεινε ένα αντιπροσωπευτικό πιάτο:

Ελλάδα-χωριάτικη σαλάτα

Ιταλία-μακαρονάδα-καπρέζε(μοτσαρέλα-ντομάτα)

Ισπανία-παέγια

Μαρόκο-τατζίν

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής είναι:
- Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης.
- Ελαιόλαδο.
- Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών.
- Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών (όχι σε καθημερινή βάση).

Αυγά μέχρι τέσσερα την εβδομάδα.
Κατανάλωση μελιού σε γλυκίσματα και
αφεψήματα.

Κόκκινο κρέας (λίγες φορές τον μήνα).
Ένα ή δυο ποτηράκια κρασί σε κάθε γεύμα.
Φυσική δραστηριότητα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

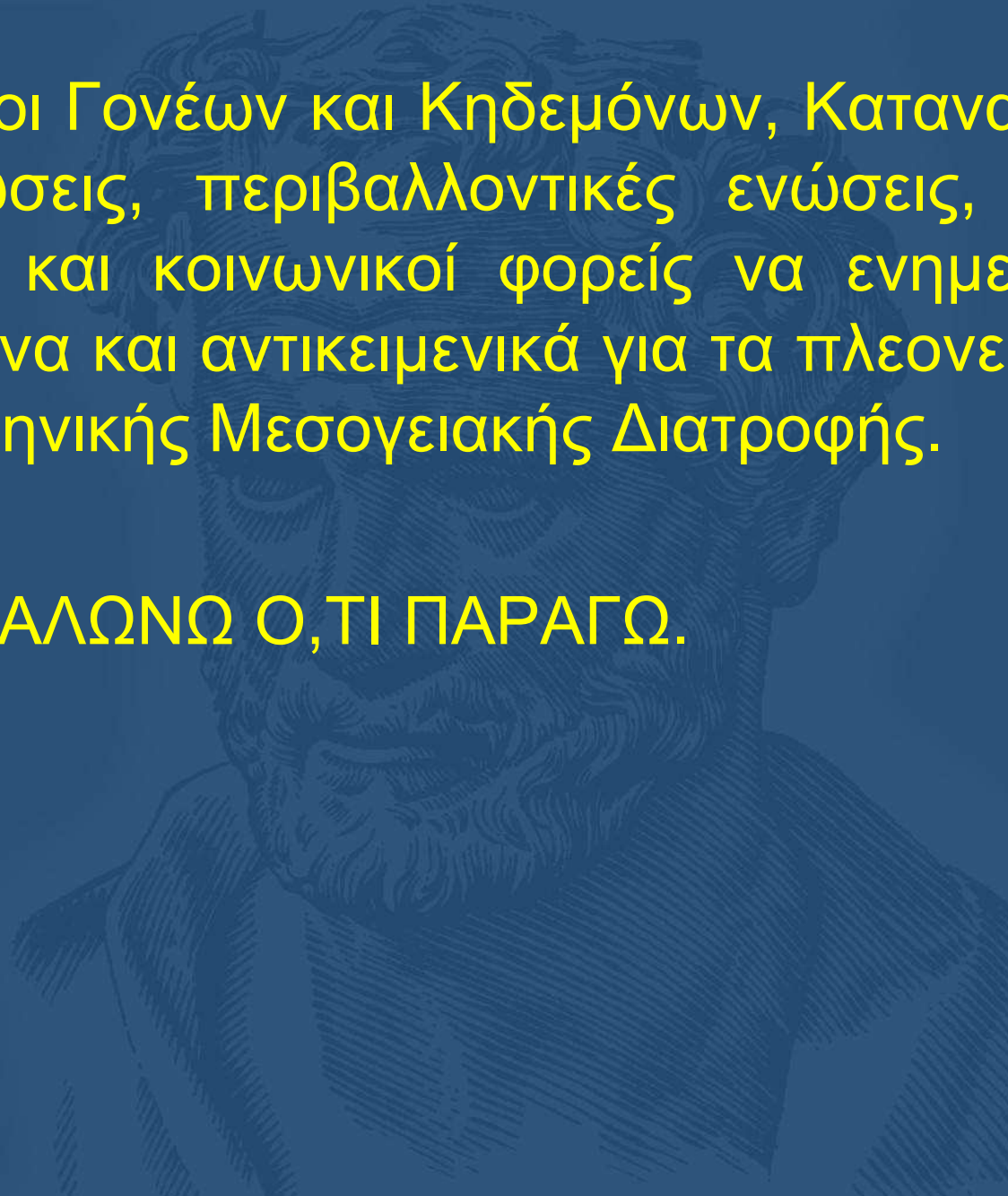
Προβολή της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής
ως παράγοντα:

υγείας, ευζωίας και μακροζωίας,
γαστρονομικού τουρισμού,
βιώσιμης διαχείρισης των καλλιεργειών και των
φυσικών πόρων,
οικονομικής ανάπτυξης, καταναλώνω ό,τι παράγω.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πολιτεία να προωθήσει την ελληνική παραδοσιακή διατροφή σε εθνικό επίπεδο, ιδιαίτερα στα σχολεία.

Η επιστημονική κοινότητα (ΑΕΙ, ΤΕΙ, Ερευνητικά Κέντρα, κλπ.) να τεκμηριώνουν επιστημονικά τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής ελληνικής διατροφής.



Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων, Καταναλωτικές οργανώσεις, περιβαλλοντικές ενώσεις, επιστημονικοί και κοινωνικοί φορείς να ενημερώνουν υπεύθυνα και αντικειμενικά για τα πλεονεκτήματα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ Ο,ΤΙ ΠΑΡΑΓΩ.