

## Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι μία σύγχρονη δίαιτα εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες των χωρών γύρω από την Μεσόγειο θάλασσα. Συγκεκριμένα, της Ελλάδας, της Νότιας Ιταλίας, της Ισπανίας καθώς και της Αλβανίας, της Αιγύπτου, της Αλγερίας και του Ισραήλ στη δεκαετία του 1940 και του 1950.

Είναι βασισμένη στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων κυρίως της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας, ουσιαστικά δίνει έμφαση στην κατανάλωση οσπρίων, ελαιόλαδου, δημητριακών και σπόρων, φρούτων και λαχανικών, ψαριού και άσπρου και κόκκινου κρέατος.



Τα τρόφιμα στα οποία βασίζεται η Μεσογειακή Διατροφή αποτελούν επίσης την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Στην βάση της πυραμίδας υπάρχουν τροφές όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πλιγούρι, άλλα είδη δημητριακών και η πατάτα. Τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, καθώς είναι τροφές πλούσιες σε ενέργεια (διότι είναι υδατάνθρακες) σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Έπειτα, ακολουθούν τα φρούτα και τα λαχανικά που παρέχουν βιταμίνες, όπως οι αντιοξειδωτικές. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση αυτών των ουσιών προστατεύουν από καρκίνο και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η πηγή λίπους στην Μεσογειακή Διατροφή προέρχεται κατά κύριο λόγο από το ελαιόλαδο. Ακριβώς μετά είναι η ομάδα των γαλακτοκομικών. Η Μεσογειακή Διατροφή προτείνει κυρίως γιαούρτι και τυρί, πλούσια σε ασβέστιο, πρωτεΐνη και βιταμίνη Β και πρέπει να καταναλώνονται μέτρια σε καθημερινή όμως βάση. Ύστερα, τα ψάρια και πουλερικά συνιστώνται να περιέχονται στα γεύματα 2-4 φορές την εβδομάδες, διότι είναι κύρια πηγή σιδήρου και πρωτεϊνών. Τέλος, το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης. Η μειωμένη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος (ελάχιστες φορές τον μήνα) οφείλεται στο ότι το κρέας αυτό έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα και με την παχυσαρκία.



## Χρήσιμες Συμβουλές της Μεσογειακής Διατροφής

- Τρώμε 7-10 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα.
- Καταναλώνουμε χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί και γιαούρτι) και μικρή ποσότητα κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος (λ.χ. μία φορά τη βδομάδα).
- Ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί 120 ml για τις γυναίκες ή μέχρι 2 ποτηράκια για τους άνδρες προφυλάσσει το καρδιαγγειακό μας σύστημα.
- Προτιμάμε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά (πολύσπορο ψωμί, ολικής αλέσεως δημητριακά) και φρούτα – λαχανικά, γιατί επιδρούν λιγότερο στα μεταγευματικά επίπεδα σακχάρου απ' ό,τι οι απλοί (άσπρο ψωμί, γλυκά).
- Τρώμε πολλά λαχανικά, όχι πολυβρασμένα, και φρούτα κυρίως άγουρα.
- Επιλέγουμε ολικής αλέσεως προϊόντα, όπως ψωμί και ζυμαρικά.
- Τρώμε άπαχα κρέατα και διαλέγουμε κρέας που δεν έχει πέτσα, όπως το κοτόπουλο, και τα ψήνουμε ή τα βράζουμε.
- Χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο στη μαγειρική.
- Προτιμάμε τα φρέσκα ψάρια και αποφεύγουμε τα παστά ή τα τηγανισμένα.

Χρυσάνθη Μάστορα