

# Τι πρέπει να τρώμε: Ποια είναι η καλύτερη και η χειρότερη διαίτα

Η μεσογειακή διατροφή είναι η καλύτερη και με τη ... βούλα. Για έκτη συνεχόμενη χρονιά, πήρε τον τίτλο της καλύτερης διατροφής, από το US News & World Report. Η μεσογειακή διαίτα στέφθηκε καλύτερη και στις κατηγορίες «υγιεινή διατροφή» και «διατροφή με βάση τα φρούτα και λαχανικά».

Στις δύο νέες κατηγορίες που εντάχθηκαν στα βραβεία φέτος, η μεσογειακή διατροφή ισοψήφησε με την TLC (Therapeutic Lifestyle Changes), που μειώνει τη χοληστερόλη, για τον τίτλο της πιο φιλικής για οικογένειες διατροφής αλλά και με την DASH (dietary approaches to stop hypertension) για την καλύτερη διατροφή για τα οστά και τις αρθρώσεις.

## Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για διαβήτη, υψηλή χοληστερόλη, άνοια, απώλεια μνήμης, κατάθλιψη και καρκίνο του μαστού. Αυτός ο τρόπος διατροφής έχει επίσης συνδεθεί με ισχυρότερα οστά, πιο υγιή καρδιά και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

Η μεσογειακή διατροφή επικεντρώνεται στα φρούτα και τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φασόλια και τους σπόρους, με λίγους ξηρούς καρπούς και μεγάλη έμφαση στο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Άλλα λίπη εκτός από το ελαιόλαδο, όπως το βούτυρο, καταναλώνονται σπάνια, αν όχι καθόλου, ενώ η ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα προορίζονται για ειδικές περιστάσεις.

Το κόκκινο κρέας χρησιμοποιείται με φειδώ, ενώ η κατανάλωση υγιεινών, λιπαρών ψαριών, τα οποία είναι γεμάτα με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ενθαρρύνεται. Τα αυγά, τα γαλακτοκομικά και τα πουλερικά καταναλώνονται σε πολύ μικρότερες μερίδες από ό,τι στην παραδοσιακή δυτική διατροφή.

Η κοινωνική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια των γευμάτων και η άσκηση αποτελούν βασικούς ακρογωνιαίους λίθους του μεσογειακού στυλ διατροφής. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής που αποτελούν μέρος της διατροφής περιλαμβάνουν φαγητό με φίλους και την οικογένεια, κοινωνικές συναναστροφές γύρω από τα γεύματα, προσεκτική κατανάλωση αγαπημένων τροφών, καθώς και προσεκτική κίνηση και άσκηση.

### Οι καλύτερες δίαιτες

Όπως συνέβη και το 2022, η διαίτα DASH και η flexitarian διαίτα κέρδισαν τη δεύτερη θέση, σύμφωνα με το CNN. Όπως και η μεσογειακή διατροφή, αυτές οι δίαιτες μειώνουν ή εξαλείφουν τα επεξεργασμένα τρόφιμα και γεμίζουν τα πιάτα με φρούτα, λαχανικά, φασόλια, φακές, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και σπόρους.

Η διαίτα DASH δίνει έμφαση στον περιορισμό της πρόσληψης αλατιού, με στόχο τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, ενώ η flexitarian διαίτα επιτρέπει την περιστασιακή απόλαυση κρέατος ή πουλερικών.

Οι δίαιτες εξετάστηκαν από μία ομάδα 33 ειδικών που μελέτησαν εάν μία διατροφή περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, εάν χρειάζεται τρόφιμα διαθέσιμα σε οποιοδήποτε σούπερ μάρκετ, πόσο εύκολη είναι η προετοιμασία των πιάτων και εάν χρησιμοποιεί επιπλέον βιταμίνες ή συμπληρώματα.

### Η χειρότερη διατροφή

Το βραβείο χειρότερης διατροφής απονεμήθηκε φέτος στη διαίτα με ωμές τροφές, καθώς δεν είναι διατροφικά πλήρης, με αποτέλεσμα οι ειδικοί να εκφράζουν ανησυχίες για το πόσο ασφαλής μπορεί να είναι. Όσοι ακολουθούν τη διαίτα αυτή μπορούν να τρώνε μόνο μη επεξεργασμένα τρόφιμα που δεν έχουν μαγειρευτεί ή ζεσταθεί και δεν έχουν εκτεθεί σε φυτοφάρμακα ή ζιζανιοκτόνα, με αποτέλεσμα οι κριτές να θεωρούν ότι είναι σχεδόν αδύνατο να εφαρμοστεί.

Η δημοφιλής διαίτα keto, μαζί με την τροποποιημένη keto, κατατάχθηκαν στην 20η θέση ανάμεσα στις 24 δίαιτες. Ακολουθούν οι Atkins, SlimFast και Orpantia. Αυτές οι δίαιτες δίνουν έμφαση στην κατανάλωση τροφών με υψηλή



περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες ή λιπαρά με ελάχιστους υδατάνθρακες και λαμβάνουν χαμηλές βαθμολογίες επειδή είναι εξαιρετικά περιοριστικές, δύσκολο να ακολουθηθούν και αποκλείουν ολόκληρες ομάδες τροφίμων.

Πάντως, παρότι η δίαιτα keto σκοράρει άσχημα στη συνολική κατάταξη, πήρε την πρώτη θέση στην κατηγορία για την βραχυπρόθεσμη απώλεια βάρους, αν και οι ειδικοί τονίζουν ότι οι δίαιτες αυτές δεν θεωρούνται υγιείς ώστε να υιοθετούνται στον συνολικό τρόπο ζωής.

Στην κατηγορία της καλύτερης μακροπρόθεσμης απώλειας βάρους, η WW (ή Weight Watchers) ήρθε πρώτη, με τις DASH και TLC να ισοβαθμούν στη δεύτερη θέση.

