

Μεσογειακή Διατροφή

Το φαγητό αποτελεί αναγκαιότητα στον άνθρωπο και αρχικά η κατανάλωση του φαγητού ήταν το αποτέλεσμα της πείνας. Με το πέρασμα των χρόνων το φαγητό έχει μετατραπεί από ικανοποίηση της βασικής ανάγκης της πείνας σε απόλαυση λόγω της ευχάριστης γεύσης και ταυτόχρονα στοιχείο προβολής κοινωνικών και άλλων υποχρεώσεων. Δυστυχώς πολλοί επιλέγουν την τροφή μόνο με αυτές τις λανθασμένες βάσεις χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις διατροφικές ανάγκες του σώματος που φυσικά διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Ο ανθρώπινος οργανισμός για να αναπτυχθεί και να εργαστεί σωστά πρέπει να τροφοδοτείται με όλα τα θρεπτικά στοιχεία. Τα θρεπτικά στοιχεία είναι χημικές ουσίες που παρουσιάζονται στα τρόφιμα με ιδιαίτερες αναλογίες και είναι απαραίτητα για τη ζωή. Χωρίζονται σε πέντε κατηγορίες και είναι: τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και το νερό. Οι υδατάνθρακες και τα λίπη τροφοδοτούν τον οργανισμό με ενέργεια και θερμότητα. Οι πρωτεΐνες χρησιμεύουν κυρίως για τη δόμηση και συντήρηση των ιστών του σώματος και ταυτόχρονα εφοδιάζουν τον οργανισμό με ενέργεια όταν τα αποθέματα υδατανθράκων και λίπους είναι μηδαμινά. Οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και το νερό ρυθμίζουν τις διάφορες λειτουργίες του σώματος, όπως την κυκλοφορία, την αναπνοή και την πέψη. Κάθε θρεπτικό συστατικό είναι απαραίτητο για σωστή

ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας, και τυχόν μείωση ή περικοπή του μπορεί να έχει καταστροφικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Η σωστή διατροφή επίσης βοηθά στον καθορισμό του ύψους και του βάρους του ατόμου, επιδρά στην ικανότητα του σώματος να καταπολεμά ασθένειες κατά τη διάρκεια της ζωής του, και γενικά στην ανάπτυξη καλής πνευματικής κατάστασης. Η διατροφική πυραμίδα αναπτύχθηκε μετά από χρόνιες μελέτες από ειδικούς επιστήμονες με σκοπό την παρουσίαση της σωστής διατροφής και ταυτόχρονα σωστής ποσοτικής κατανάλωσης των τροφών. Η μεσογειακή πυραμίδα βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κρήτης και νότιας Ιταλίας κατά τη δεκαετία του '60. Επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η μεσογειακή διατροφή αυξάνει τη διάρκεια ζωής, μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακά επεισόδια και καρκίνο και γενικά αυξάνει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου. Η διατροφή αυτή βασίζεται κυρίως σε μαγειρεμένα λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, φρούτα, ξηρούς καρπούς, σιτηρά ολικής αλέσεως και σαλάτες και περιέχει περισσότερο ψάρι και λιγότερο κόκκινο κρέας και γαλακτοκομικά. Ιδιαίτερη έμφαση για διατήρηση υγιεινού βάρους δίνεται στην καθημερινή γυμναστική και ειδική αναφορά στην προληπτική αντιμετώπιση χρόνιαίων παθήσεων με ισοζυγισμένη κατανάλωση κόκκινου κρασιού.

