

15^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΑΞΗ: Β' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:
«Μεσογειακή διατροφή και υγεία»**



Συντονιστές: Κουλοπούλου Αθηνά, Σαχπατζίδης Χρήστος

Σχολικό έτος: 2012-2013 Β' τετράμηνο
Θεσσαλονίκη, Μάιος 2013

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	- 2 -
Εισαγωγή.....	- 3 -
1. Ορισμός Μεσογειακής Διατροφής.....	- 4 -
2. Ιστορική αναδρομή.....	- 6 -
3. Διατροφική πυραμίδα μεσογειακής διατροφής- Θρεπτικά συστατικά.....	- 16 -
3.1. Δημητριακά.....	- 18 -
3.2. Φρούτα - Λαχανικά.....	- 20 -
3.3. Ελιές - Ελαιόλαδο.....	- 22 -
3.4. Γαλακτοκομικά.....	- 23 -
3.5. Ψάρια.....	- 24 -
3.6. Πουλερικά.....	- 25 -
3.7. Όσπρια – Ξηροί καρποί.....	- 26 -
3.8. Πατάτες – Αυγά – Γλυκά.....	- 29 -
3.9. Κρέας.....	- 31 -
3.10. Νερό – Κρασί.....	- 32 -
4. Υγεία-περιστατικά-κακές διατροφικές συνήθειες.....	- 33 -
4.1. Κρητική Διατροφή.....	- 33 -
4.2. Βότανα και θεραπευτικές ιδιότητες.....	- 33 -
4.3. Κακές διατροφικές συνήθειες.....	- 36 -
5. Έρευνα (ερωτηματολόγια).....	- 39 -
6. Συνταγές.....	- 51 -
Βιβλιογραφία.....	- 63 -

Εισαγωγή

Σε αυτό το τετράμηνο, το θέμα που επέλεξε να ασχοληθεί η ομάδα μας, ήταν «Μεσογειακή διατροφή και υγεία». Στην επιλογή αυτού του θέματος, συνέβαλλε η επιθυμία μας να μάθουμε περισσότερα γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή, θέλοντας να γνωρίσουμε έναν καλύτερο, και πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Να μάθουμε τι επίδραση έχει το κάθε είδος τροφής που καταναλώνουμε στον οργανισμό μας, πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε το κάθε τι, και ποιες θα είναι οι συνέπειες αν υπερβούμε αυτό το όριο. Επίσης σπουδαίο ρόλο, έπαιξε και η κοινή πεποίθηση ότι η διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας για την υγεία μας και επιπλέον είναι ενδεικτική των πολιτισμών των κάθε λαών. Η Ελληνική διατροφή, που παραδοσιακά είναι Μεσογειακή Διατροφή φημίζεται εκτός από τις ευεργετικές υγιεινές της επιδράσεις και για τις πλούσιες γευστικές της απολαύσεις, οι οποίες όμως πάντα, διακρίνονται από τον κανόνα του μέτρου. Η έρευνά μας πέρα από τον βιβλιογραφικό τομέα, συμπεριέλαβε ένα ερευνητικό κομμάτι με το κατάλληλο ερωτηματολόγιο και την επεξεργασία των αποτελεσμάτων του, καθώς και την παράθεση κάποιων χαρακτηριστικών μεσογειακών συνταγών.

Επιλέξαμε να χωρίσουμε την εργασία μας, σε έξι υποθέματα: Ορισμός Μεσογειακής διατροφής, Ιστορική αναδρομή της Μεσογειακής διατροφής, διατροφική πυραμίδα και θρεπτικά συστατικά, ιδιαίτερα περιστατικά της μεσογειακής διατροφής και κακές διατροφικές συνήθειες, μερικές συνταγές, αλλά και μια έρευνα με ένα ερωτηματολόγιο. Με βάση αυτά τα θέματα, λαμβάνοντας υπ' όψιν τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις του καθενός, χωριστήκαμε σε τέσσερις υποομάδες: Τα πρώτα δύο κεφάλαια, ανέλαβαν οι εξής μαθητές: Κεπαπτσόγλου Βασιλική, Κούλα Χριστίνα και Πετροπούλου Γεωργία. Το τρίτο κεφάλαιο, ανέλαβαν οι μαθητές: Κλήμη Κατερίνα, Κούλης Μάριος, Κούτρας Λεωνίδα και Στεργιάδη Όλγα. Το τέταρτο κεφάλαιο ανέλαβαν οι: Αρδαγγέλου Ευαγγελία, Κιουμουρτζόγλου Βέρα, Μπουφίδη Αναστασία και Παρούτογλου Δήμητρα. Τέλος, τα δύο τελευταία κεφάλαια, ανέλαβαν οι: Ανδρουλάκη Άννα, Λεονταρίδης Παντελής, Λευκαδίτη Δανάη και Χειμωνίδου Ειρήνη.

Μετά από τέσσερις σχεδόν μήνες δουλειάς, η εργασία μας είχε ολοκληρωθεί. Κουρασθήκαμε αρκετά, αλλά μάθαμε και πολλά. Ανακαλύψαμε ότι η Μεσογειακή Διατροφή, είχε ξεκινήσει από την αρχαιότητα, και από τότε, με ελάχιστες μεταβολές έφτασε μέχρι σήμερα. Μάθαμε ότι πρέπει να καταναλώνονται όλες οι κατηγορίες των τροφών, άλλες σε ημερήσια βάση, άλλες σε εβδομαδιαία, και άλλες σε μηνιαία. Γνωρίσαμε επίσης ότι η κακή διατροφή έχει πολύ αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου. Τα συμπεράσματα της δουλειάς μας, υποστηρίζουν αδιαμφισβήτητα την Μεσογειακή Διατροφή, ως την πλέον ισορροπημένη και ενδεδειγμένη για την υγεία του οργανισμού μας. Τέλος, μέσα από τα ερωτηματολόγια που μοιράσαμε στην πρώτη λυκείου του σχολείου μας, φτάσαμε στο συμπέρασμα ότι οι διατροφικές συνήθειες των νέων, κινούνται σε καλά επίπεδα, αφού είναι αρκετά κοντά στην Μεσογειακή Διατροφή.

1. Ορισμός Μεσογειακής Διατροφής

Τα τελευταία χρόνια πολλές επιστημονικές έρευνες έχουν καταδείξει το ρόλο της διατροφής στην υγεία, ομορφιά κι ευεξία παράλληλα με την πρόληψη ή και αποφυγή πολλών ασθενειών. Πολλά από τα σχετικά επιστημονικά πορίσματα συναντώνται στον παραδοσιακό τρόπο διατροφής των λαών γύρω από τη Μεσόγειο. Έτσι, τα τελευταία χρόνια έχει καθιερωθεί ο όρος Μεσογειακή διατροφή.

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από το φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών. (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία κ.ά.).

Με την ομόφωνη άποψη διεθνών επιστημόνων, η Μεσογειακή δίαιτα, χαρακτηρίστηκε ως ο ιδανικότερος τρόπος διατροφής, ο οποίος προάγει την υγεία πολύ περισσότερο από άλλες δυτικές δίαιτες. Γι' αυτό και τα τελευταία πενήντα χρόνια διαιτολόγοι και αρμόδιοι ερευνητές προτείνουν με ενθουσιασμό σε όλες τις πολιτισμένες χώρες την υιοθέτησή της.

Μεσογειακή διατροφή αναφέρεται στον τρόπο διατροφής λαών που ζουν σε περιοχές που αναπτύσσονται τα ελαιόδεντρα γύρω από τη Μεσόγειο. Είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής που εμπνεύστηκε από τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας (κυρίως των κατοίκων της Κρήτης), της Ιταλίας, της Ισπανίας και των χωρών στα παράλια της Μέσης Ανατολής, περιοχές που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα.

Η μεσογειακή δίαιτα παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται στις τοπικές συνήθειες και παραδόσεις και στην τοπική χλωρίδα και πανίδα κάθε περιοχής. Όμως, υπάρχουν κοινά σημεία στις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών της Μεσογείου, όπως είναι το ελαιόλαδο και η αφθονία των φρούτων, των οσπρίων και χορταρικών που συνθέτουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής. Αυτή η διατροφή των παππούδων μας είναι ευεργετική για την υγεία και μακροζωία μας.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.
- Κρασί κατά τη διάρκεια του γεύματος.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η Μεσογειακή δίαιτα έχει κερδίσει μια θέση στη λίστα της UNESCO της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας. Η πρόταση να συμπεριληφθεί η μεσογειακή διατροφή στον κατάλογο της UNESCO έγινε με πρωτοβουλία της Ελλάδας, της Ισπανίας, της Ιταλίας και του Μαρόκου.

Η διακυβερνητική επιτροπή της UNESCO συνεδρίαζε μέχρι τις 19 Νοεμβρίου 2010 στο Ναϊρόμπι, Κένυα. Αποφάσισε 46 νέες καταχωρήσεις στον κατάλογο. Μία από αυτές είναι και η μεσογειακή διατροφή.

Σύμφωνα με την UNESCO η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που κυμαίνονται από το τοπίο στο τραπέζι. Αυτό περιλαμβάνει τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, την αλιεία, τη διατήρηση, τη μεταποίηση, την προετοιμασία και την κατανάλωση των τροφίμων.

Είναι ένα διατροφικό πρότυπο που έχει παραμείνει σταθερό κατά το χρόνο που αποτελείται κυρίως από ελαιόλαδο, δημητριακά, φρέσκα ή ξερά φρούτα και λαχανικά, μέτρια ποσότητα ψαριών, γαλακτοκομικών προϊόντων και κρέατος, καθώς και πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά. Όλα συνοδεύονται από κρασί ή αφεψήματα.

Η μεσογειακή διατροφή προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση από κοινά γεύματα και είναι ο ακρογωνιαίος λίθος των κοινωνικών εθίμων και εορταστικών εκδηλώσεων. Έδωσε την αφορμή για ένα σημαντικό σώμα των γνώσεων τραγούδια, γνωμικά, ιστορίες και θρύλους.

Το σύστημα έχει τις ρίζες του στο σεβασμό του εδάφους και της βιοποικιλότητας. Εξασφαλίζει τη διατήρηση και ανάπτυξη των παραδοσιακών δραστηριοτήτων και επαγγέλματα που συνδέονται με την αλιεία και τη γεωργία στις κοινότητες της Μεσογείου: Soria στην Ισπανία, η Κορώνη στην Ελλάδα, το Cilento στην Ιταλία και το Chefchaouen στο Μαρόκο είναι παραδείγματα.

Οι γυναίκες διαδραματίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη μετάδοση της τεχνογνωσίας, καθώς και στη γνώση των τελετουργιών, των παραδοσιακών χειρονομιών, των γιορτών και στη διαφύλαξη των τεχνικών.

2. Ιστορική αναδρομή

Αρχαιότητα

Στην καλλιέργεια κυριαρχούσαν τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι), οι ελιές και τα αμπέλια, η λεγόμενη μεσογειακή τριάδα, τα οποία οι Έλληνες τα θεωρούσαν δώρα της Δήμητρας, της Αθηνάς και του Διονύσου αντίστοιχα. Σημαντική θέση στις ασχολίες των κατοίκων κατείχε το κυνήγι, όπως και το ψάρεμα σε ποτάμια, λίμνες και θάλασσα με προϊόντα που παρείχαν σημαντικό συμπλήρωμα διατροφής.

Η οργάνωση ενός γεύματος αρχαίας διατροφής αποτελεί πολιτιστική εκδήλωση. Ο Ιπποκράτης έλεγε «η τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου». Ως Έλληνες, δηλαδή ως άνθρωποι με ελληνική παιδεία, δεν πρέπει να τρώμε απλώς για να επιβιώσουμε. Τρώμε για να επικοινωνήσουμε ψυχικά και πνευματικά, τρώμε για την «καλή παρέα». Άλλωστε οι αρχαίοι αντιμετώπισαν τη Γαστρονομία ως τέχνη, δεν έτρωγαν μοναχικά και επινόησαν τα συμπόσια.



Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό.

Οι αρχαίοι με την ανατολή του ήλιου ξεκινούσαν τις καθημερινές τους ασχολίες. Πριν ξεκινήσουν για τις δουλειές τους, έτρωγαν κάτι λιτό. Αυτό το πρώτο γεύμα λεγόταν ακράτισμα, ήταν ψωμί

βουτηγμένο σε λίγο ανέρωτο κρασί. Προς το μεσημέρι ή το απόγευμα έπαιρναν ένα απλό και γρήγορο γεύμα, το άριστον. Πριν από το βραδινό γεύμα έτρωγαν κάτι στα γρήγορα, το εσπέρισμα. Το κανονικό γεύμα, που ήταν πλουσιοπάροχο, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας και λεγόταν δείπνον. Έτρωγαν κανονικά μόνο τα βράδια, γιατί σχεδόν καθημερινά είχαν καλεσμένους.

Οι Αρχαίοι Έλληνες ήταν λιτοδίαιτοι, και είχαν τρία βασικά γεύματα: Το πρωινό (ακράτημα, λίγο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί και ίσως λίγες ελιές ή σύκα), το μεσημεριανό φαγητό (άριστον) και το βραδινό (δείπνον). Τα κυριότερα είδη διατροφής ήταν το ψωμί, το λάδι, οι ελιές και το τυρί. Ειδικά οι φτωχοί έτρωγαν κριθίνα παξιμάδια, και το κρέας ήταν είδος πολυτελείας και καταναλώνονταν μόνο σε θρησκευτικές γιορτές. Ωστόσο οι Σπαρτιάτες έτρωγαν χοιρινό κρέας με αίμα, ξύδι και αλάτι (μέλας ζωμός). Χρησιμοποιώντας κυρίως τα χέρια, αφού το πιρούνι δεν ήταν άγνωστο. Χρησιμοποιούσαν επίσης κοχλιάρια ή κουτάλια και μαχαίρια.

Οι αρχαίοι Έλληνες διαμόρφωσαν τη μεσογειακή διατροφή, η οποία ήταν οι διατροφή των αθλητών των Ολυμπιακών αγώνων. Ακόμη και σήμερα, σε παγκόσμιο επίπεδο, αναγνωρίζεται, από τους επιστήμονες, που ασχολούνται με τα τρόφιμα, τη διατροφή και την υγεία, η αξεπέραστη αξία της μεσογειακής διατροφής. Η διατροφή του απλού λαού ήταν λιτή και φτωχική. Τα πλούσια, όμως, αυτοκρατορικά γεύματα, ήταν ξακουστά, για τη χλιδή τους, όπου σερβίρονταν ακριβά και σπάνια είδη τροφίμων, για την εποχή εκείνη, όπως γαρίδες, ψάρια, κρέας μαγειρεμένο, με ποικίλους τρόπους και με διάφορα καρυκεύματα, άφθονο κρασί και άλλα είδη που, πολλές φορές, ήταν εισαγόμενα από χώρες της Ανατολής (Κίνα, Ινδία) ή την Ισπανία, την Ελλάδα, τη Γαλλία.

Οι αρχαίοι χαρακτηρίζονταν για τη λιτότητα στα φαγητά. Έτρωγαν συνήθως δημητριακά, σιτάρι και κριθάρι, γι' αυτό ο Όμηρος τους αποκαλεί «ψωμοφάγους». Είχαν δύο ειδών ψωμιά, τη μάζα, που ήταν κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτα, πιο φτηνό και το έψηναν είτε μόνοι τους στα σπίτια είτε στους φούρνους. Το άλλο είδος ψωμιού

ήταν ο άρτος, κανονικό ψωμί. Κάθε στέρεη τροφή που συνόδευε το ψωμί ονομάζονταν όψον: χόρτα, κρεμμύδια, ελιές, ψάρια, κρέας, φρούτα, γλυκίσματα. Μια πολύ αγαπημένη τους τροφή ήταν το έτνος, φάβα από κουκιά και φακές. Έτρωγαν πολλά σκόρδα και τυρί. Το κρέας ήταν ακριβό, γι' αυτό σπάνια το έτρωγαν, και αυτό ήταν κυρίως από κρέας πουλερικών, γουρουνόπουλα, κυνήγι. Τα ψάρια ήταν βασική τροφή, τα έτρωγαν φρέσκα ή παστά, (τάριχος). Το δείπνο τελείωνε με επιδόρπιο, τράγημα: φρούτα φρέσκα ή ξερά, γλυκά, μέλι, καρύδια. Βασικό τους ποτό ήταν το κρασί, που το έπιναν συνήθως νερωμένο, για να έχουν διαύγεια στη συζήτηση. Ένα άλλο ποτό που συχνά έπιναν και που καθόριζε το τελετουργικό στα Ελευσίνια μυστήρια, ήταν ο κυκεών, μείγμα κριθάλευρου, νερού και αρωματικών φυτών.

Οι 5 χρυσοί κανόνες περί γαστρονομικής τέχνης του Αρχέστρατου (επίκαιροι σήμερα περισσότερο από ποτέ) ήταν: *Αγνά υλικά για την παρασκευή φαγητού. *Αρμονία των υλικών μεταξύ τους. *Όχι στις βαριές σάλτσες και στα καυτερά υλικά. Καλύπτουν και δεν αναδεικνύουν τις επιμέρους γεύσεις. *Ελαφρές σάλτσες. Βοηθούν στην απόλαυση του ουρανίσκου. *Καρύκευμα του πιάτου με μέτρο έτσι ώστε να υπάρχει αρμονία των γεύσεων και των αρωμάτων του φαγητού.

Η ελληνιστική περίοδος σηματοδοτείται από αρκετές εισαγωγές εδεσμάτων. Γίνονται γνωστά τα, εξ Ανατολής, ροδάκινα, βερίκοκα, φιστίκια. Οι κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου ανοίγουν ένα νέο γαστρονομικό κεφάλαιο και εμπλουτίζουν την υπάρχουσα διατροφική πυραμίδα. Τα πλούσια εδέσματα εμπνέουν τον κωμικό ποιητή στην παραλλαγή του ομηρικού στίχου: «Δεῖπνα μοι ἔννεπε, Μοῦσα, πολύτροφα και μᾶλα πολλὰ».

Αγαπημένο έδεσμα των Μακεδόνων, πλούσιο και πολυτελές, ήταν η ματτύη ή ματύλλη. Πρόκειται για ποικιλία κρεάτων.

Δημητριακά και ψωμί



Τα δημητριακά αποτελούσαν βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Κατείχαν εξέχουσα θέση στη διατροφή Αρχαίων Ελλήνων. Ήδη από ομηρική εποχή ήταν γνωστός ο τρόπος καλλιέργειας σίτου, κριθαριού και όλυρας.



τη

των
την

Φρούτα, λαχανικά και όσπρια

Τα δημητριακά σερβίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική ονομασία όψον. Αρχικά η ονομασία αναφερόταν σε ό, τι μαγειρευόταν στη φωτιά, και, κατ' επέκταση, σε οτιδήποτε συνόδευε το ψωμί. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια (κρόμμυον), γλυκομπίζελα, πράσα, βολβούς, μαρούλια, βλίτα, ραδίκια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα (έτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρον. Αν πιστέψουμε τον Αριστοφάνη, ο πουρές ήταν ένα από τα αγαπημένα πιάτα του Ηρακλή, ο οποίος στις κωμωδίες πάντα παρουσιαζόταν ως μεγάλος λιχούδης. Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανίδια (βάλανοι). Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες. Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν πολύ και όσπρια. Προτιμούσαν τους φασίολους, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά (κύαμοι) και τους θέρμους (λούπινα).

Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου εργάτη ήταν η φακή. Μια τυπική στρατιωτική μερίδα περιελάμβανε τυρί, σκόρδο και κρεμμύδια. Ο πικρός βίκος θεωρούνταν φαγητό λιμού.

Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης ως ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανα, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς.

Κρέας

Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κασίκες και γουρούνια. Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κατσικίσιο, μονάχα στις γιορτές. Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί καταναλώναν λουκάνικα.

Κατά τη μυκηναϊκή περίοδο είναι γνωστό πως καταναλώναν αρνίσιο, βοδινό και μοσχαρίσιο κρέας.

Το κρέας αναφέρεται πολύ λιγότερο στα κείμενα της κλασικής εποχής σε σύγκριση με την ποίηση της αρχαϊκής εποχής. Κατά πάσα πιθανότητα αυτό δεν οφείλεται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, μα μόνο στους άτυπους κανόνες που διέπουν τα δύο αυτά είδη γραμματείας.

Η κατανάλωση κρέατος έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονται στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζεται στους παρευρισκομένους. Παράλληλα παρατηρούμε την ακμή ενός εμπορικού κλάδου, εκείνου των ψημένων ή παστών κρεάτων, που φαίνονται επίσης να σχετίζονται με θρησκευτικές τελετές και θυσίες.

Κύρια τροφή των Σπαρτιατών πολεμιστών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζωμός. Το πιάτο αυτό αποτελούνταν από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα. Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι. Ο Αιλιανός, συγγραφέας του 2ου και 3ου αιώνα μ.Χ., υποστηρίζει πως στους Λακεδαιμόνιους μάγεις απαγορευόταν να προετοιμάζουν οτιδήποτε άλλο εκτός από κρέας.

Ψάρι



Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Στο έπος της Ιλιάδας δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού κρέατος. Ο Πλάτων το αποδίδει στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής, εντούτοις μοιάζει πως το ψάρι θεωρούνταν φαγητό για φτωχούς. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως οι σύντροφοι του Οδυσσέα κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την πείνα αφού πέρασαν από τα στενά της Σκύλλας και της Χάρυβδης κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε διαθέσιμο.

Αντιθέτως, κατά την κλασική εποχή, το ψάρι μετατρέπεται σε προϊόν πολυτελείας, το οποίο αναζητούν για το τραπέζι τους οι γευσιγνώστες.

Οι Έλληνες απολάμβαναν εξίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές (σηπία), χταπόδια (πολύπους) και



καλαμάρια (τευθίς) μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια αν ήταν μικρού μεγέθους. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονταν στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής.

Όσον αφορά τα οστρακοειδή, οι αρχαίες πηγές αναφέρουν την κατανάλωση σπειροειδών κοχυλιών, μυδιών, πίννας, αυτιών της θάλασσας, αχιβάδων, πεταλίδων και χτενιών. Τέλος, εκτίμησης έχαιραν τα καβούρια (καρκίνος), οι αστακοί (άστακός), οι αχινοί (έχινος) και οι караβίδες (κάραβος).

Αυγά και γαλακτοκομικά

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούνταν σπάνια. Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Η πυριατή ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγχέεται με το γιαούρτι. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με μέλι ή με λαχανικά.

Άλλα φαγητά

Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμίσ» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι, είτε σε σφαιροειδή μορφή), οι «πλακούντες», η «άμμιλος» (τούρτα), η «μελιππούτα» (είδος γαλατόπιπτας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιπτες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανήτες ή λουκουμάδες).

Ποτά

Στην πόση των αρχαίων Ελλήνων με την ευρύτερη κατανάλωση ήταν προφανώς το νερό. Άλλα ποτά που καταναλώνονται συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρόμελι.

Οίνος

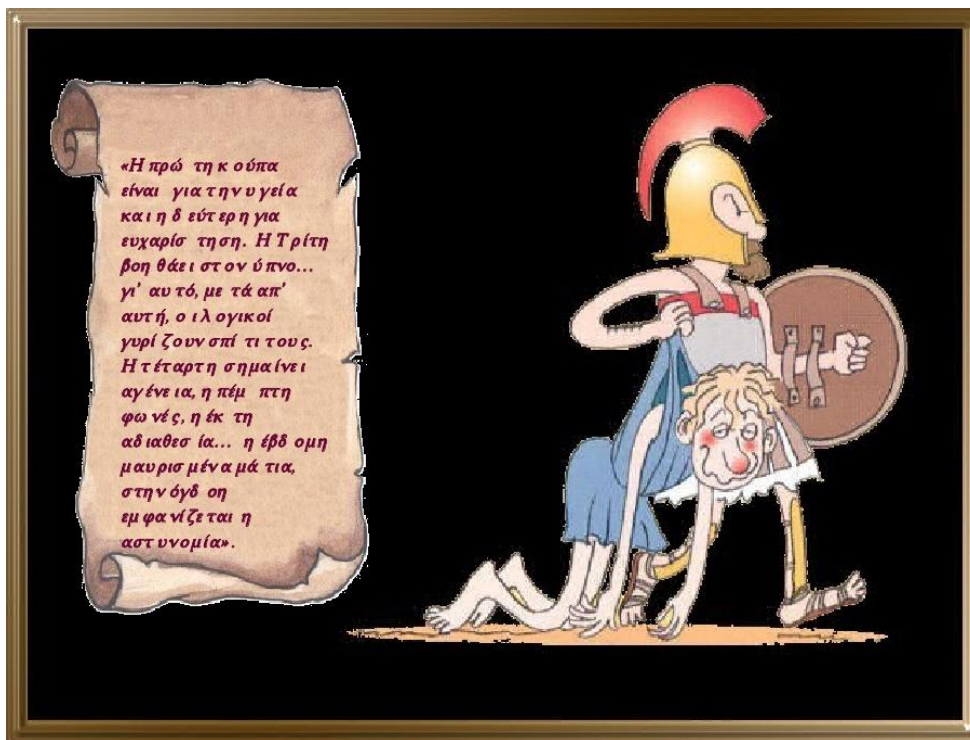
Κατά την αρχαιότητα, υπήρχαν πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Υπάρχουν μαρτυρίες για όλα τα είδη καλλιέργειας, από το καθημερινό κρασί μέχρι εκλεκτές ποικιλίες. Ξακουστοί αμπελώνες υπήρχαν στη Νάξο, τη Θάσο, τη Λέσβο και τη Χίο. Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και μούστο, αναμειγμένο κατακάθια, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα.

Κατά τη ρωμαϊκή εποχή, ίσως και λίγο νωρίτερα, ήταν γνωστό ένας πρόγονος της σημερινής ρετσίνας και του βερμούτ. Ο Αιλιανός επίσης αναφέρει έναν οίνο που αναμιγνυόταν με άρωμα. Επίσης παρασκεύαζαν και ζεστό κρασί, ενώ στη Θάσο, ένα είδος «γλυκού κρασιού»



με
για

να



Κυκεών και Πτισάνη

Ο Έλληνας παρασκεύαζαν επίσης ένα τρόφιμο ανάμεσα στο φαγητό και το ποτό που ονομαζόταν κυκεών (προέρχεται από το ρήμα κυκάω που σημαίνει «ανακατεύω»). Πρόκειται για πλιγούρι κριθαριού στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα.

Βυζαντινά χρόνια



Η αναζήτηση των βυζαντινών γεύσεων αποδεικνύεται περισσότερο δύσκολη από όσο μπορεί κανείς να φανταστεί. Η πρώτη δυσκολία προκύπτει από τις γραπτές πηγές της εποχής, οι οποίες παρέχουν μεν πληροφορίες για το τι έτρωγαν οι βυζαντινοί, αποδεικνύονται όμως μη διαφωτιστικές σε ότι αφορά στον τρόπο που μαγείρευαν τα φαγητά τους, για τη δοσολογία των διαφόρων υλικών που χρησιμοποιούσαν ή για τον χρόνο που απαιτούνταν για την παρασκευή ενός φαγητού.

Διαφοροποιήσεις στις διατροφικές συνήθειες επέβαλλαν προφανώς οι κατά τόπους διαφορετικές κλιματολογικές και γεωγραφικές συνθήκες, η κοινωνική και οικονομική διαστρωμάτωση του πληθυσμού. Ακόμα, οι μετακινήσεις των πληθυσμών και η αυξομείωση των συνόρων της επικράτειας των Βυζαντινών. Σημαντικές αλλαγές υπήρξαν, στις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών, μετά το 1204 μ.Χ. και την κατάλυση της αυτοκρατορίας από τους Σταυροφόρους.

Ένας άλλος λόγος που ενισχύει τη δυσκολία ανίχνευσης της βυζαντινής γαστρονομικής καθημερινότητας, είναι η συχνή μίμηση των αρχαίων ελληνικών κειμένων από τους λόγιους και συγγραφείς της περιόδου σε σημείο που να αποτελεί μια σχεδόν ανασταλτική αρχαιοπληξία.

Βασική επιδίωξη των βυζαντινών ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού και γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέθρεφε κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά). Βέβαια αυτό ήταν δύσκολο να ισχύει στις μεγάλες πόλεις και ιδιαίτερα στην Κωνσταντινούπολη.

Όσον αφορά τους πλούσιους βυζαντινούς, είχαν μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων (ορεκτικά, κρέατα, ψάρια), γλυκών και ποτών. Επίσης στο τραπέζι χρησιμοποιούσαν ασημένια και χρυσά κουτάλια (από αυτό έχει μείνει η έκφραση τρώει με χρυσά κουτάλια). Λέγεται, επίσης, ότι τα πιρούνια χρησιμοποιήθηκαν πιθανότατα τον 5 μ.Χ. αιώνα, από τους Βυζαντινούς και αργότερα έγιναν ευρέως γνωστά από Ιταλούς εμπόρους στη Δυτική Ευρώπη (Rice, 1997). Ο Νικήτας Χωνιάτης (χρονογράφος της εποχής) για να περιγράψει τα πλούσια συμπόσια του Ισαάκιου Β' Κομνηνού (1185—1195) μιλά για λόφους ψωμιών, δάση από ζώα, ποτάμια από ψάρια και θάλασσες κρασιού. Όμως ο μέσος Βυζαντινός πολίτης είχε περιορισμένες διατροφικές επιλογές λόγω οικονομικής δυσπραγίας, επιδημιών ή θεομηνιών. Επομένως το καλό φαγητό συνδέεται με τους πλούσιους Βυζαντινούς και όχι με το μέσο Βυζαντινό.

Αν και πολλά από τα βυζαντινά φαγητά μοιάζουν να είναι πολύ κοντά στις νεοελληνικές γευστικές συνήθειες, όπως τα σκορδάτα και τα κρασάτα κρέατα, ορισμένοι συνδυασμοί γεύσεων της βυζαντινής μαγειρικής σήμερα θα φαίνονταν τουλάχιστον περίεργοι. Είναι γνωστή η συνταγή του κατσικιού που γεμιστό με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια και περιχυμένο με γάρον, έστειλε ως εκλεκτό δώρο ο Νικηφόρος Φωκάς στον Λιουτπράνδο της Κρεμόνας και το οποίο δεν εκτίμησε καθόλου ο πικρόχολος αυτός άνθρωπος από την «καθυστερημένη» Δύση.

Το ψωμί

Η ποιότητα του ψωμιού παρουσίαζε ποικιλία και ήταν ανάλογη με τις οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή. Έτσι καλύτερος και ακριβότερος άρτος ήταν ο καθαρός άρτος ή ο σεμιδάλης. Φτιαγμένος από καθαρό ψιλοκοσκινισμένο σιτάρι ή από σιμιγδάλι, τον απολάμβαναν οι πλουσιότερες ομάδες του πληθυσμού. Οι υπόλοιποι αρκούσαν σε έναν υποδεέστερο τύπο ψωμιού, το μεσοκάθαρον ή της μέσης ή ακόμη και στους ρυπαρούς ή κυβαρούς άρτους, ζυμωμένους από άλλα, χαμηλής ποιότητας δημητριακά. Ένδειξη απόλυτης φτώχειας ήταν η κατανάλωση ψωμιού από πίτουρα (πιτεράτον) <<έσχάτην ένδειαν>> όπως λέει ο Κουκουλές.



Στα χωριά το κάθε νοικοκυριό έψηνε μόνο του το ψωμί που χρειαζόνταν, ενώ στις πόλεις οι περισσότεροι το αγόραζαν από τους φούρνους. Οι Βυζαντινοί παρασκεύαζαν και παξιμάδια, που διατηρούνταν περισσότερο καιρό. Ως συνήθως οι φτωχοί έτρωγαν λίγο, αλλά πιο υγιεινά. Το στοιχείο της υγείας όμως, δεν τους εμπόδιζε από το να παραπονιούνται και να εύχονται να αποκτήσουν τη δυνατότητα να τρώνε όπως οι πλούσιοι και να μην πεινάνε. Έγραφαν οι μοναχοί για τους ηγουμένους: Εκείνοι σεμιδάλινον, ημείς δε πιτεράτον.

Λαχανικά - Όσπρια - Χόρτα

Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά, τα χόρτα και τα όσπρια. Με δεδομένες τις μεγάλες περιόδους

νηστείας, τις οποίες τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα από το σύνολο του πληθυσμού. Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα λάχανα, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα τεύτλα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, το καρότο, ο αρακάς, η ρόκα.

Τα όσπρια μπορούσαν να διατηρηθούν επί μακρόν γι' αυτό έφθαναν στα μεγάλα αστικά κέντρα, αλλά και στις απομακρυσμένες περιοχές της αυτοκρατορίας. Τον πρώτο λόγο φαίνεται να είχαν τα κουκιά που συχνά έτρωγαν οι μοναχοί σε μέρες νηστείας. Στο διατροφολόγιό τους περιελάμβαναν και τη φακή, την οποία τιμούσαν δεόντως, το λαθούρι, το ρεβίθι, το μπιζέλι και το λούπινο.



Μεγάλη κατανάλωση φαίνεται να είχαν τα άγρια χόρτα και οι βολβοί. Τα έφτιαχναν, μάλιστα και τουρσί, για να τα καταναλώνουν και κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Οι βυζαντινοί έτρωγαν τις μολόχες (μαλάχη) αλλά και τις τσουκνίδες (ακαλήφαι, κνίδαι) που ήταν κατ' εξοχήν τροφές φτωχών, οι οποίες είναι δύο από τα πιο υγιεινά φυτά που έχει στη διάθεσή του ο άνθρωπος.

Μεταξύ άλλων έτρωγαν επίσης τις παπαρούνες πριν βγάλουν άνθη, το σπανάκι, τα βλίτα, τα λάπατα, το κουνουπίδι, τα ραπανάκια, τα κολοκύθια, τη μελιτζάνα, τα καρότα, κρεμμύδια και σκόρδα, κ.α.

Σούπες

Σούπες και ζωμοί με διάφορα λαχανικά, όσπρια, ψάρια ή και παστό κρέας φαίνεται ότι αποτελούσαν μία συνηθισμένη επιλογή στα βυζαντινά νοικοκυριά του 13ου αιώνα.

Μετά από το 1204 οι διατροφικές συνήθειες φαίνεται να διαφοροποιούνται, τόσο από τις δυτικές επιρροές, όσο και από την οικονομική κρίση που ακολούθησε.

Αβγά

Τα αβγά κότας ήταν ένα συνηθισμένο τρόφιμο στο Βυζάντιο. Τρώγονταν βραστά, ψητά, τηγανητά ή και «ροφητά» (ωμά). Οι βυζαντινοί προτιμούσαν τ' αβγά των φασιανών σε σχέση με τ' αβγά της χήνας, της πάπιας και της πέρδικας.

Φρούτα και ξηροί καρποί

Τα φρούτα και οι ξηροί καρποί αποτελούσαν το επιδόρπιο των Βυζαντινών. Φρούτα, όπως τα σύκα και τα σταφύλια τα αποξείρηναν και μαζί με κάστανα, αμύγδαλα, φιστίκια και κουκουνάρια τα έτρωγαν τους χειμερινούς μήνες.

Για τους βυζαντινούς οι κυριότεροι ξηροί καρποί ήταν τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια τα κουκουνάρια. Από τα φρούτα αρκετά διαδεδομένα ήταν τα μήλα και από ότι φαίνεται υπήρχαν σχετικά μεγάλα μήλα που έμοιαζαν με πεπόνια και τα ονόμαζαν λιτρόμιλα, διλιτρόμηλα και τριλιτρόμηλα. Αυτά τα έτρωγαν κυρίως οι επίσκοποι, οι ηγούμενοι, οι κατέχοντες και οι πλούσιοι. Ένα ακόμα γνωστό φρούτο ήταν τα αχλάδια όπου υπήρχαν και μεγάλα, τα λαγηνάπιδα. Έτρωγαν επίσης κεράσια, κορόμηλα, μούσμουλα, κυδώνια, ρόδια και κούμαρα. Τα δαμάσκηνα και τα βερίκοκα ονομάζονταν συχνά δαμάσκηνα λόγω της προέλευσής τους από τη Δαμασκό. Τα βερίκοκα τα ονόμαζαν περσικά μήλα.

Το γάλα και το τυρί

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έλλειπαν από το βυζαντινό τραπέζι, ιδιαίτερα στην ενδοχώρα, όπου η κτηνοτροφία ήταν περισσότερο διαδεδομένη.

Το τυρί το έφτιαχναν από γάλα πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό, αλλά και βουβαλίσιο. Στις γραπτές πηγές αναφέρονται διάφορες ποικιλίες τυριών, όπως το

ανθότυρον, η μυζήθρα, το κρητικόν το περίφημο «βλάχικον τυρίτσιν», αλλά και το χαμηλής ποιότητας «ασβεστότυρον». Από το γάλα έφτιαχναν ακόμη «οξύγαλον» (γιαούρτι) και βούτυρο.

Η ελιά και το λάδι

Κύριο μέσο παρασκευής των φαγητών ήταν το ελαιόλαδο. Ο ελαιόκαρπος ήταν ένα πολύ διαδεδομένο, πρόχειρο και νησιτίσιμο προϊόν. Οι ελιές διατηρούνταν σε άλμη (αλμάδες), σε ξίδι ή σε «οξύμελι» (ξίδι και μέλι μαζί).

Γνωστές, επίσης, ήταν οι "θλαστές" (τσακιστές) και οι «δρουπάτες» (θρούμπες).



Ψάρια και θαλασσινά

Στις μεγάλες πόλεις και γενικότερα όπου δεν υπήρχε άμεση δυνατότητα αλιείας, τα μεγάλα και ακριβά ψάρια (κεφάλια, συναγρίδες, μπαρμπούνια, λαβράκια, λυθρίνια, καλκάνια) ήταν προνόμιο των λίγων, ενώ οι υπόλοιποι περιοριζόνταν στα μικρά ψάρια (σαρδέλες, παλαμίδες, σκουμπριά, τσίρους) και κυρίως στα παστά.

Τα ψάρια που δεν μπορούσαν ή δεν ήθελαν να τα φάνε τα πάστωναν σε χοντρό αλάτι και καταναλώνονταν κυρίως το χειμώνα, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια τους έτους στις περιοχές της αυτοκρατορίας, που ήταν απομακρυσμένες από τη θάλασσα ή τα έστελναν στο εσωτερικό της χώρας.



Τα πετρόψαρα όπως πέρκες, σκορπιοί, κωβιοί, κ.α τα θεωρούσαν εύπεπτα και τα έκαναν είτε βραστά είτε ψητά είτε τηγανιτά. Του κεφάλους, τις συναγρίδες, τους ορφούς, τα φαγκριά και τους χάννους τους έβραζαν και έβαζαν στο ζωμό τους νάρδο, κόλιανδρο και άλλα αρωματικά βότανα. Η ψίσσα και η παλαμίδα γίνονταν ψητά. Τηγάνιζαν αφού πρώτα αλεύρωναν τα μικρότερα ψάρια σαν τις μαρίδες τις αθερίνες, τα λιθρίνια και τα μελανούρια. Το λάδι, ο γάρος και το νάπυ ή κοινώς μουστάρδα, ήταν ευνοούμενα καρυκεύματα. Στο βυζαντινό τραπέζι σεργίρονταν ακόμα και θαλασσινοί μεζέδες, τα λεγόμενα «αγνά» (καλαμάρια, χταπόδια, γαρίδες, χτένια, πεταλίδες, μύδια, στρείδια, αχινοί κ.λπ.), τα οποία τα μαγείρευαν με διάφορους τρόπους ή τα έτρωγαν ωμά. Τα ψάρια ήταν η βασική τροφή των μοναχών, διότι στα τυπικά των μονών δεν αναφέρεται πουθενά το κρέας. Ακόμα και σήμερα στο Άγιο Όρος και την ημέρα της Ανάστασης τρώνε ψάρι.

Το κρέας, είδος πολυτελείας

Τα ζώα της οικογένειας εκτρέφονταν κυρίως για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Η κατανάλωση κρέατος, ακόμη και του παστού, ήταν μια σπάνια πολυτέλεια για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Αντίθετα, στα τραπέζια των πλουσίων έβρισκαν συχνότερα τη θέση τους αρνιά, κατσίκια, κότες, πουλερικά, καθώς και κυνήγια. Τα εντόσθια θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, κατασκεύαζαν όμως με αυτά, φαγητά που θυμίζουν το σημερινό κοκορέτσι (πλεκτήν) και τη γαρδούμπα (γαρδούμιον).

Κρέατα

Το κρέας δεν αποτελούσε καθημερινή τροφή για τους Βυζαντινούς. Όχι μόνον επειδή ήταν μάλλον σπάνιο και ακριβό, αλλά και εξαιτίας των νηστειών που υπαγόρευε η χριστιανική θρησκεία, για τις μισές τουλάχιστον ημέρες του χρόνου.



Περισσότερο αγαπητό ήταν το χοιρινό κρέας. Τους χοίρους τους έσφαζαν το Δεκέμβριο ή τον Ιανουάριο, όπως είναι φυσικό σε μία κοινωνία που δεν υπάρχουν ψυγεία. Το χοιρινό κρέας φρέσκο ή παστό, συνήθως το παρασκεύαζαν με λάχανα ή κολοκύθια. Συχνά τα μικρά χοιρίδια γίνονταν στη σούβλα, οπότε τα άλειφαν με οινόμελι και αλάτι ή τα έψηναν στο φούρνο σε πήλινα τσουκάλια και τα περιέχυναν με οξύμελι. Από το τραπέζι τους δεν έλειπαν τα αρνιά, οι γίδες, τα βοοειδή, τα ελάφια και οι λαγοί. Βρώσιμα θεωρούνταν όλα σχεδόν τα μέρη των ζώων -ακόμα και το κεφάλι, η ουρά, τα πόδια και τα εντόσθια, ενώ εξαιρετος μεζές εθεωρείτο ο μαστός που μαζί με τα άλλα εντόσθια

ψήνονταν στη σούβλα και η μήτρα κυρίως βραστή.

Πουλερικά

Είναι το κρέας που έτρωγαν περισσότερο. Από τα πουλιά πιο συχνά έτρωγαν τον πετεινό. Ωστόσο, πηγές αναφέρουν ότι προτιμούσαν τις πάπιες, τις χήνες, τα περιστέρια, τις πέρδικες, τα κοτσύφια και τις τσίχλες. Υπήρχαν, μάλιστα και ειδικά εκτροφεία παγωνιών, καθώς το πουλί αυτό ήταν στην κορωνίδα των προτιμήσεων της άρχουσας τάξης.

Σάλτσες

Ψάρια, λαχανικά και κρέατα περιχύνονταν συχνά με σάλτσες, που ονομάζονταν «σαβούραι», από το λατινικό *saror* που δίνει το γαλλικό *sauveur*, το αγγλικό *savouri*, κ.α. Οι περισσότερες πολυτελείς σάλτσες είχαν ως βάση το λάδι ή το βούτυρο. Η πλέον δημοφιλής σάλτσα των Βυζαντινών ονομάζονταν «γάρος».

Καρυκεύματα και Μπαχαρικά

Τα μπαχαρικά είχαν μια ιδιαίτερη θέση στο βυζαντινό διαιτολόγιο διότι είχαν φαρμακευτικές ιδιότητες. Σχετικά με αυτό έχουμε πολλά γιατροσοφικά σημειώματα στα χρόνια της ύστερης Βυζαντινής εποχής.

Οτιδήποτε μπορούσε να καταστήσει το φαγητό νόστιμο ονομάζονταν από τους Βυζαντινούς «ήδυσμα» ή «άρτυμα». Ανάμεσα στα αρτύματα κυρίαρχη θέση είχε το λάδι, τα λίπη, το σκόρδο, τα γαλακτοκομικά, το ξίδι και οι σάλτσες.

Από τα καρυκεύματα συνηθισμένα ήταν η ρίγανη, ο δυόσμος, το πιπέρι, το σέλινο, το πράσο, ο άνηθος, το δενδρολίβανο, το κύμινο, το μαϊντανό, η κανέλλα, το γαρύφαλλο, το μοσχοκάρυδο που το χρησιμοποιούσαν τριμμένο στα όσπρια, το νάρδο, μια αρωματική ρίζα από τα Ιμαλάια και το μαγειρικό ρουν, δηλαδή το χυμό του ροδιού. Συγκεκριμένα, τα μπαχαρικά (πιπέρι, κανέλα, γαρύφαλλο, κάρδαμο) εισάγονταν από την Ανατολή και φυσικά η τιμή τους ήταν απαγορευτική για το συνηθισμένο βυζαντινό τραπέζι, και κατέφευγαν σε άλλα είδη καρυκευμάτων.

Από το σινάπι, μάλιστα, έφτιαχναν ένα είδος μουστάρδας, που συνόδευε τα ψάρια και τα αλλαντικά. Τέλος, ως εξαιρετικό ήδυσμα οι Βυζαντινοί θεωρούσαν τον κρόκο (ζαφορά).



Επιδόρπιο

Βασικό συμπλήρωμα της διατροφής ήταν τα φρούτα (μήλα, αχλάδια, σύκα ξερά και φρέσκα, κεράσια, σταφύλια, πεπόνια κ.ά.), καθώς και οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια). Στα ορεκτικά συγκαταλέγετο το χαβιάρι και το αυγοτάραχο.

Γλυκίσματα

Οι βυζαντινοί χρησιμοποιούσαν για τα γλυκίσματα διάφορα ονόματα, επίδειπνα, ανάδειπνα, μελίπτηκτα και δούλκια. Κύριο γλυκαντικό μέσο ήταν το μέλι από τον Υμηττό, τη Θάσο και τις Κυκλάδες που θεωρούνταν άριστο για μελιτηρά ή μελιτώματα. Γνωστά γλυκίσματα της εποχής είναι ο σησαμούς (παστέλι), η μουστόπιτα (μουσταλευριά), το κυδωνάτον (κυδωνόπαστο), διάφορα γλυκά κουταλιού, καθώς και είδος τηγανίτας (τολάγανον ή λαλλάγγι). Ένα γλύκισμα (κοπποπλακούς) με φύλλα ζύμης, αμύγδαλα, καρύδια, σουσάμι, πιπέρι και μέλι μοιάζει να είναι ο πρόγονος του μπακλαβά. Οι βυζαντινοί αγαπούσαν ιδιαίτερα το παστέλι, το οποίο έτρωγαν παραδοσιακά τη τελευταία μέρα του χρόνου, αν και δεν παρασκευάζονταν πάντα από μέλι και σουσάμι.

Κρασί και άλλα ποτά

Οι Βυζαντινοί αγαπούσαν το κρασί και είχαν μεγάλη ποικιλία. Το κάθε κρασί αναφέρονταν με το όνομα της περιοχής από όπου προέρχονταν. Οι βυζαντινοί εκτιμούσαν πάνω από όλα τον Θάσιον οίνον, που όμως μόνο οι πλούσιοι είχαν στα τραπέζια τους. Εξέχουσα θέση είχαν ο Ρόδιος, ο Σάμιος, ο Νάξιος, ο Χίος, ο Κώος, ο Ικάριος, ο γλυκός Κρητικός κ.α.

Στο Βυζάντιο υπήρχε και ποικιλία κρασιών με ονομασία ανάλογη με το χρώμα: Ο Κιρρός (άσπρο), ο Ρούσιος αλλά και ο Μέλας (κόκκινο), ο Ρητινίτης (ρετσίνα), καθώς και κρασιά από φρούτα (Κηδωνίτης, Μηλίτης, Απιδόκρασο, κ.ά.).

Γνώριζαν την μπίρα, αλλά έφτιαχναν και μία σειρά άλλα ποτά μη αλκοολούχα, όπως από εκχύλισμα αμυγδάλων, μελίγαλα, ροδόμελι κ.λπ. Άλλα αλκοολούχα ποτά ήταν ο «μηλίτης», ο «μυρτίτης», ο «απίτης», ο «φοινικίτης» κ.λπ.

Το εύκρατον ήταν ένα ποτό από κύμινο, άνηθο και πιπέρι, που το έπιναν οι μοναχοί σε μέρες νηστείας. Όταν περιείχε μέλι το ονόμαζα αυκρατόμελι.

Τουρκοκρατία

Το καθημερινό διαιτολόγιο των υπόδουλων Ελλήνων (αλλά και των Τούρκων) ήταν λιτό: ψωμί, ελιές, λίγο κρασί, κρεμμύδι, τυρί, ίσως παστό κρέας, χόρτα. Οι χριστιανοί έτρωγαν κρέας μόνο σε μεγάλες γιορτές, όπως π.χ. Πάσχα και σε οικογενειακές γιορτές, γάμους, βαφτίσια κ.λπ. Ξέρουμε ότι οι Τούρκοι υιοθέτησαν κάποιες τροφές των Ελλήνων, όπως τα ψάρια (15ος αι.) και τη σάλτσα γάρου. Οι πηγές μας για αυτή την περίοδο περιορίζονται στα δημοτικά τραγούδια και στα απομνημονεύματα των αγωνιστών του 1821.

Επίσης από τους τούρκους υιοθετήθηκαν επίσης το ψητό κρέας αλλιώς ονομαζόμενο κεμπάπ, τα ψητά κοτόπουλα και συνήθως στις ιχθυαγορές οι χριστιανοί πουλούσαν φρέσκα ψάρια. Η επηρεασμένη κουζίνα από την Κωνσταντινούπολη αργότερα ονομάστηκε «πολίτικη κουζίνα».

3. Διατροφική πυραμίδα μεσογειακής διατροφής- Θρεπτικά συστατικά



Η σωστή διατροφή βασίζεται στα εξής:

- α) λήψη της ποσότητας των θερμίδων που έχουμε ανάγκη, ούτε περισσότερες, ούτε λιγότερες,
- β) λήψη όλων των θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για τη διατήρησή μας στη ζωή, για την ανάπτυξή μας και την απόδοση στην εργασία μας, σε σωστές αναλογίες.

γ) απόρριψη όλων των τροφών αμφιβόλου θρεπτικής αξίας, πλούσιων σε θερμίδες και συντηρητικά που μπορούν να προσβάλλουν την υγεία μας. Τα θρεπτικά στοιχεία που πρέπει να απαρτίζουν το διαιτολόγιό μας είναι τα παρακάτω:

Υδατάνθρακες

Ονομάζονται και φυτικές ίνες ή σάκχαρα και αποτελούν τη γρήγορη ενέργεια που παίρνει και καταναλώνει ο οργανισμός. Γνωστοί υδατάνθρακες είναι η γλυκόζη, φρουκτόζη, ζάχαρη, άμυλο και η κυτταρίνη που αποδίδουν 4 Kcal ανά γραμμάριο.

Πρωτεΐνες

Αποτελούν βασικό δομικό στοιχείο όλων των κυττάρων, αντισωμάτων, ενζύμων και των περισσότερων ορμονών του οργανισμού. Βέβαια και κάθε ιστός του σώματος συντίθεται, κατά ένα μέρος, από πρωτεΐνες. Δομικές μονάδες των πρωτεϊνών είναι τα αμινοξέα εκ των οποίων τα εννέα (ιστιδίνη, ισολευκίνη, λευκίνη, λυσίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, θρεονίνη, τρυπτοφάνη, βαλίνη) δεν μπορούν να συντεθούν στον οργανισμό και άρα πρέπει να λαμβάνονται μέσω των τροφών. Τα αμινοξέα που συντίθενται στον οργανισμό από τη μεθειονίνη και τη φαινυλαλανίνη είναι η κυστίνη και η τυροσίνη αντίστοιχα.

Οι πρωτεΐνες πρέπει να αποτελούν το 15 - 20% των ημερήσιων θερμίδων ενώ αποδίδουν 4 Kcal ανά γραμμάριο. Το μεγαλύτερο μέρος αυτών πρέπει να είναι ζωικές, δηλαδή προερχόμενες από αυγά, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι που υπερέχουν σε βιολογική αξία έναντι όσων προέρχονται από φυτικά προϊόντα.

Λίπη

Είναι και αυτό απαραίτητο διατροφικό στοιχείο παρ' ότι κατηγορείται συχνά για πολλά προβλήματα του οργανισμού. Διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες : τα κορεσμένα, τα ακόρεστα και τα πολυακόρεστα λίπη. Τα πρώτα έχουν βρεθεί στο στόχαστρο των επικρίσεων και όχι άδικα. Είναι παράγοντες που προκαλούν τις περισσότερες παθήσεις. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν : το λίπος κρέατος, το βούτυρο και άλλα υδρογονωμένα λίπη. Τα ακόρεστα και πολυακόρεστα, από την άλλη πλευρά επικεντρώνουν τελευταία τον επιστημονικό θαυμασμό, αφού έχουν συνδεθεί με την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ακόρεστο λίπος είναι το ελαιόλαδο το οποίο θεωρείται από πολλούς η σπουδαιότερη τροφή, δεδομένου ότι προλαμβάνει πολλές παθήσεις. Έχει συνδεθεί άλλωστε με τη μακροζωία των Ελλήνων και ιδιαίτερα των Κρητικών, που το καταναλώνουν παραδοσιακά. Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα είναι τα σπορέλαια : καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, ηλιέλαιο κλπ. Δυστυχώς, όμως το λάδι συνδέεται (δίκαια) με το πάχος αφού είναι το διατροφικό στοιχείο που αποδίδει τις περισσότερες θερμίδες.

Συγκεκριμένα αποδίδει 9 Kcal στο γραμμάριο, σε όλες τις μορφές (σπορέλαιο ή ελαιόλαδο κλπ). Τα λίπη πρέπει να περιορίζονται στη διατροφή μας σε ποσοστό 25% των ημερήσιων θερμίδων.

Βιταμίνες

Οργανικές ενώσεις που λειτουργούν ως καταλύτες ή συνένζυμα στις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού μας. Επιπλέον είναι απαραίτητες, σε μικρές ποσότητες για τη διατήρηση της ζωής. Οι βιταμίνες δεν συνθέτονται στον οργανισμό, γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά μέσα από τις τροφές. Διακρίνονται σε υδατοδιαλυτές (Βιταμίνες συμπλέγματος Β και C) και λιποδιαλυτές (Α, D, Ε, Κ). Η διαφορά τους είναι ότι οι τελευταίες αποθηκεύονται στον οργανισμό, και κυρίως στο λιπώδη ιστό, ενώ οι πρώτες αποβάλλονται με τους φυσικούς αποβλητικούς μηχανισμούς και γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά.

Μέταλλα - Ιχνοστοιχεία - Νερό

Ανόργανα στοιχεία που εμφανίζουν την ίδια δραστηριότητα με τις βιταμίνες, στις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού. Είναι τα πλέον απαραίτητα για το μεταβολισμό και την απορρόφηση των βιταμινών, ενώ η έλλειψή τους προκαλεί σημαντικές βλάβες. Όταν λαμβάνονται, όμως, σε μεγάλες ποσότητες προσδίδουν τοξικότητα που είναι επιβλαβή.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία είναι πολύ απαραίτητα. Τονίζουμε, όμως, και τη σπουδαιότητα του νερού για τη διατροφή μας το οποίο θα πρέπει να πίνουμε καθημερινά (τουλάχιστον 8 ποτήρια ημερησίως)

Η πυραμίδα της διατροφής

Ύστερα από την ανάλυση των παραπάνω στοιχείων προκύπτει το ερώτημα πως μπορούμε να παίρνουμε όλα αυτά τα στοιχεία. Την απάντηση δίνουν οι ομάδες τροφίμων και τα ισοδύναμά τους. χωρίζουμε τις τροφές με βάση τα κοινά χαρακτηριστικά τους σε έξι βασικές ομάδες :

1. ομάδα λίπους (λάδι, βούτυρο, μαγιονέζα, ξηροί καρποί)
2. ομάδα γάλακτος (γαλακτοκομικά προϊόντα)
3. ομάδα κρέατος (κρεατικά, κοτόπουλο, ψάρι, κίτρινα τυριά, αλλαντικά)
4. ομάδα φρούτων (όλα τα φρούτα)
5. ομάδα λαχανικών (χορταρικά, λαχανικά)
6. ομάδα δημητριακών (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες)

Έτσι καθημερινά πρέπει να λαμβάνουμε τροφή από όλες τις ομάδες σε αναλογίες που φαίνονται στην Διατροφική πυραμίδα.

3.1. Δημητριακά

Στη βάση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής βρίσκονται τα δημητριακά όπως η βρώμη, τα οποία και πρέπει να καταναλώνονται σε ημερήσια βάση, στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου.

Η μοναδική θρεπτική αξία των νιφάδων βρώμης, έγκειται στην πλούσια περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μεταλλικά στοιχεία, ιχνοστοιχεία και φυτικά σε φυτικές ίνες (β-γλυκάνες), των οποίων η ευεργετική δράση «αγκαλιάζει» το καρδιαγγειακό και το πεπτικό σύστημα.

Μια μόλις μερίδα των 40 γρ. νιφάδων βρώμης, αρκεί για να καλύψει το 15% των ημερήσιων αναγκών μας σε φυτικές ίνες!

Όταν μιλάμε για δημητριακά, αναφερόμαστε σε αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και όχι σε προϊόντα δημητριακών που η έντονη επεξεργασία τους τα έχει «απογυμνώσει» από σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Υπό αυτό το πρίσμα οι νιφάδες βρώμης, προσδίδουν στον ανθρώπινο οργανισμό μέγιστα διατροφικά οφέλη, αφού φτάνουν στο πιάτο μας με όλες τις αξίες αυτού του πολύτιμου δημητριακού.

Καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται, κατά μέσο όρο, οκτώ μικρομερίδες δημητριακών ή προϊόντων τους, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Η οδηγία αυτή δεν είναι δύσκολο να ακολουθηθεί, ακόμη και στη σύγχρονη Ελληνική διατροφή, καθώς οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού. Τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών, δηλαδή μη αμυλούχων πολυσακχαριτών

Ψωμί ολικής αλέσεως

Ψωμί ολικής αλέσεως είναι το ψωμί το οποίο δεν έχει υποστεί επεξεργασία. Παρασκευάζεται από αλεύρι που προέρχεται από ολόκληρο τον καρπό (δηλαδή μαζί

με το πίτουρο και το φύτρο. Γι αυτόν το λόγο υπερτερεί ποιοτικά από το κοινό λευκό ψωμί. Περιέχει πολύ μεγαλύτερη ποσότητα άπεπτων φυτικών ινών, βιταμινών και μετάλλων από ό,τι το λευκό ψωμί. Το λευκό ψωμί παρασκευάζεται από αλεύρι από το οποίο έχουν αφαιρεθεί το φύτρο και το πίτουρο.

Άλευρα ολικής άλεσεως μπορούν να πραχθούν από όλα τα δημητριακά, καθώς κι από κάποια όσπρια, όπως τα ρεβίθια. Το αλεύρι που χρησιμοποιείται περισσότερο για την παρασκευή αρτοσκευασμάτων και ζυμαρικών είναι αυτό του σίτου. Το ψωμί ολικής άλεσης σίκαλης γίνεται από ένα μέρος σίκαλης και περισσότερο σίτου.

Η διατροφική αξία του ψωμιού ολικής άλεσης είναι σαφώς μεγαλύτερη από αυτή του λευκού ψωμιού, γι αυτό και πρέπει να καταναλώνεται πιο συχνά. Η περιεκτικότητα σε άπεπτες φυτικές ίνες (τριπλάσιες από αυτές που υπάρχουν στο λευκό ψωμί) διευκολύνουν την καλή λειτουργία του εντέρου, αποτελώντας έτσι εργαλείο για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Επιπλέον περιέχει βιταμίνες B6 και E, φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και φολικό οξύ. Αποτελείται από περισσότερες πρωτεΐνες, περισσότερο σίδηρο, καθώς επίσης έχει τη διπλάσια ποσότητα βιταμινών B1 και B2. έχει λιγότερα πρόσθετα χημικά, διατηρείται για μέρες, ενώ το άσπρο πολυτελείας διατηρείται για ώρες.. ακόμα και τα πολύσπορα ψωμιά είναι υγιεινά και ωφέλιμα, αρκεί να περιέχουν την απαιτούμενη ποικιλία σπόρων.

Μερικές φορές το ψωμί έχει σκούρο χρώμα, κάτι που οφείλεται στην προσθήκη χρωστικής («καραμέλα»). Σ' αυτή την περίπτωση μιλάμε για αρτοπαρασκεύασμα, το οποίο πρέπει να αναγράφεται στην ετικέτα του.

Το ψωμί περιέχει περισσότερους σύνθετους υδατάνθρακες, οι οποίοι είναι οι «καλοί» υδατάνθρακες. Η κατανάλωση ψωμιού ολικής άλεσης και γενικότερα τέτοιου είδους προϊόντων βοηθά άτομα που πάσχουν από Σακχαρώδη Διαβήτη. Συνίσταται η κατανάλωσή του διότι διατηρεί τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος φυσιολογικά. Αυτό όμως κατορθώνεται όχι μόνο με ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, αλλά και σε συνδυασμό με την τακτική άσκηση και τη φαρμακευτική αγωγή, όταν κρίνεται απαραίτητο.

Ζυμαρικά

Τα ζυμαρικά περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες, πιο συγκεκριμένα άμυλο και είναι χαμηλά σε πρωτεΐνη και λίπος. Περιέχουν επίσης βιταμίνες B1 και B2 καθώς και ορισμένα μεταλλικά στοιχεία.

Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος ορισμένα από τα θρεπτικά τους συστατικά χάνονται είτε στο νερό είτε εξαιτίας της θέρμανσης, ειδικότερα μέρος του αμύλου, των πρωτεϊνών, του φωσφόρου και της βιταμίνης B1.

Λαμβάνοντας υπόψη την ανισορροπία των πρωτεϊνών των ζυμαρικών σε ορισμένα αμινοξέα και πιο συγκεκριμένα σε λυσίνη (απαραίτητο αμινοξύ), είναι εξαιρετικής σημασίας το να συνοδεύονται με άλλα τρόφιμα που έχουν διαφορετικά είδη πρωτεϊνών προκειμένου να βελτιωθεί η διατροφική τους αξία. Η κοινή πρακτική κατανάλωσης των ζυμαρικών σε συνδυασμό με μία ευρεία ποικιλία συστατικών ή/και σαλτσών βελτιώνει εκπληκτικά την ολική τους διατροφική αξία.

Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης παρασκευάζονται με λίγο νερό και αλεύρι κανονικά και διατίθενται σε πολλά σχήματα και μεγέθη όπως σπαγγέτι, βίδες, πένες, κριθαράκι, κοφτό μακαρονάκι, φιογκάκια κ.ά.

Τα παραδοσιακά ζυμαρικά παρασκευάζονται από καθαρισμένο σιμιγδάλι και σκληρό σίτο. Κατά τη διαδικασία της διύλισης, το εξωτερικό πίτουρο και το εσωτερικό φύτρο απομακρύνονται και μόνο το αμυλούχο ενδοσπέρμιο χρησιμοποιείται για να γίνει το αλεύρι. Στη διαδικασία αυτή, πολλές βιταμίνες, μέταλλα και φυτοθρεπτικά συστατικά χάνονται, κάνοντας αυτό το αλεύρι διατροφικά αδύναμο. Μερικές φορές, προστίθενται σίδηρος και βιταμίνες του συμπλέγματος B (αυτό ονομάζεται

εμπλουτισμένο αλεύρι), αλλά αυτά δίνουν πίσω μόνο ένα ποσοστό θρεπτικών συστατικών από αυτά που χάνονται.

Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, όπως αναφέρει και το όνομά τους, παρασκευάζονται από ολόκληρο το αλεύρι σιταριού. Τίποτα δεν απομακρύνεται σε αυτή τη διαδικασία και το αλεύρι δημιουργείται από όλα τα τρία στρώματα του πυρήνα, δηλαδή το πίτουρο, το φύτρο και το ενδοσπέρμιο. Έτσι, τα ζυμαρικά που παρασκευάζονται από αυτό το αλεύρι έχουν περισσότερες φυσικές ίνες, πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία.

Όσον αφορά στα οφέλη στην υγεία, η επιλογή προϊόντων ολικής άλεσης, αντί των επεξεργασμένων, μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριακής πίεσης, διαβήτη τύπου 2 και καρδιακής νόσου και οι ειδικοί προτείνουν το ήμισυ του συνόλου των προϊόντων που καταναλώνουμε κάθε μέρα, να είναι ολικής αλέσεως.

Φυσικά, η γεύση είναι ένας παράγοντας στον οποίο τα λευκά ζυμαρικά υπερτερούν, καθώς τα ζυμαρικά ολικής άλεσης τείνουν να έχουν πιο λαστιχωτή και κοκκώδη υφή, όμως η τεχνολογία τροφίμων έχει αυξήσει σημαντικά τις προσφερόμενες ποικιλίες κι έτσι αυτού του είδους τα ζυμαρικά αποκτούν συνεχώς μεγαλύτερη αξία.

Ρύζι

Η διαφορά του καφέ και του λευκού ρυζιού δε βρίσκεται μόνο στο χρώμα. Το ρύζι περιέχει πολλά στρώματα. Για την παραγωγή του καφέ ρυζιού αφαιρείται μόνο το εξωτερικό στρώμα, ο φλοιός. Αυτή η διαδικασία είναι η λιγότερο καταστρεπτική για τη διατροφική αξία του ρυζιού και εμποδίζει την απώλεια των θρεπτικών συστατικών που συμβαίνει με την περεταίρω επεξεργασία του ρυζιού. Αν το καφέ ρύζι αλεσθεί περισσότερο ώστε να αφαιρεθεί το πίτουρο και το σπέρμα, το αποτέλεσμα είναι ένα λευκότερο ρύζι, το οποίο όμως έχει χάσει αρκετά θρεπτικά συστατικά. Το λευκό ρύζι παράγεται μετά από την αφαίρεση της εξωτερικής στοιβάδας του σπόρου, η οποία περιέχει απαραίτητα λιπαρά οξέα.

Το καφέ ρύζι είναι τροφή πλούσια σε μαγγάνιο και καλή πηγή σεληνίου και μαγνησίου. Το άλεσμα του ρυζιού για την παραγωγή του λευκού καταστρέφει το 67% της βιταμίνης B3, το 80% της βιταμίνης B1, το 90% της βιταμίνης B6, το 50% του μαγγανίου, το 50% του φωσφόρου, το 60% του σιδήρου και τη συνολική ποσότητα των φυτικών ινών και των απαραίτητων λιπαρών οξέων.

Το ρύζι αποτελεί μια πολύ καλή τροφή για τον άνθρωπο. Εξάλλου δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι η Ιαπωνία έχει ένα από τα μεγαλύτερα ποσοστά μακροζωίας στον κόσμο αφού ένας μέσος Ιάπωνας τρώει 90 κιλά ρυζιού ετησίως

3.2. Φρούτα - Λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν απαραίτητο παράγοντα για την υγεία και την καλή λειτουργία του οργανισμού, καθώς και είναι εξίσου πολύτιμα για την ομορφιά και την επιδερμίδα μας.

Έχουν πολύ σπουδαίο ρόλο στη διατροφή μας, διότι περιέχουν σε αφθονία αντιοξειδωτικά στοιχεία τα οποία καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες, και τις αποβάλλουν έπειτα από τον οργανισμό μας! Εάν τα φρούτα δεν έκαναν αυτή τη δουλειά τότε ο οργανισμός μας θα υπέφερε από κάποιες κοινές παθήσεις που οφείλονται στη συσσώρευση ελευθέρων ριζών. Τέτοιες παθήσεις είναι οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, η αρθρίτιδα, τα εγκεφαλικά, οι νόσοι του Πάρκινσον-Αλσχάιμερ, η υπέρταση, ο διαβήτης ο καταρράκτης καθώς και η χρόνια κόπωση. Εκτός των παραπάνω όμως τα φρούτα και τα λαχανικά μας προσφέρουν επίσης φυτικές ίνες, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές γιατί βοηθούν στην αποβολή τοξινών από το έντερο, προλαβαίνουν και καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα παρέχοντας σταθερή ενέργεια στον οργανισμό. Σύμφωνα με μελέτες άτομα που συνοδεύουν κάθε

τους γεύμα με αφθονία λαχανικών ελέγχουν πολύ αποτελεσματικά το βάρος τους και δύσκολα γίνονται υπέρβαροι κάτι το οποίο απο μόνο προσφέρει ευεξία, ζωντάνια και περιορίζει τη φθορά του χρόνου. Επομένως τα λαχανικά είναι η τέλεια επιλογή για όσους επιθυμούν να ελέγξουν το βάρος τους ο λόγος είναι επειδή έχουν λίγες θερμίδες και είναι πολύ χορταστικά, ενώ τα φρούτα περιέχουν πολλές παραπάνω θερμίδες λόγω της φρουκτόζης. Για να επωφεληθείτε στο μέγιστο στοχεύετε στις 5 μερίδες φρούτων ή λαχανικών καθημερινά. Επίσης σημαντικό είναι στην επιλογή φρούτων και λαχανικών να υπάρχει ποικιλία γιατί το καθένα σας παρέχει διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα.

Αξίζει να σημειωθεί βέβαια ότι τα λαχανικά όταν βράζουν στο νερό χάνουν τις βιταμίνες τους, για αυτό είναι προτιμότερο να βράζουν στον ατμό ή αλλιώς στο νερό με πολύ λίγο νερό και για λίγο χρόνο.

Μην ξεχνάτε να πλένετε προσεκτικά τα φρούτα και τα λαχανικά σας , γιατί κρύβουν πολλά χημικά απο λιπάσματα και εντομοκτόνα μέχρι καυσαέρια απο αυτοκίνητα.

Κατάλογος φρούτων:

Εσπεριδοειδή

- Ποτοκάλι
- Περγαμόντο
- Σαγκουίνι
- Γκρέιπ-φρουτ
- Λεμόνι
- Γλυκολέμονο
- Κουμκουάτ
- Μανταρίνι
- Κίτρο

Μουροειδή

- Ακτινίδιο
- Μύρτιλλο
- Βατόμουρο
- Άγριο βατόμουρο
- Κράνμπερυ
- Σταφίδα
- Φράουλα
- Αγριοφράουλα
- Λαγοκέρασα
- Σταφύλι

Εμπύρνηνοι καρποί

- Αβοκάντο
- Ασερόλα
- Βερύκοκο
- Ελιά
- Κεράσι
- Ροδάκινο
- Νεκταρίνι
- Δαμάσκηνο

Τροπικά φρούτα

- Μπανάνα

- Καρύδα
- Παπάγια
- Χουρμάς
- Σύκο
- Μάνγκο
- Ανανάς
- Ρόδι
- Φρούτο του πάθους

Πεπονοειδή

- Πεπόνι
- Καρπούζι

Σαρκώδη φρούτα

- Μήλο
- Αχλάδι
- Μούσμουλο
- Κυδώνι

Φρουτώδη λαχανικά

- Πιπεριά
- Αγγούρι
- Κολοκύθα
- Μελιτζάνα
- Ντομάτα

3.3. Ελιές - Ελαιόλαδο

Ανάλογα με το μέγεθος τους, 5 μικρές ελιές ή 3 μεγάλες δίνουν 45 θερμίδες και ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Οι ελιές είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά όμοια με το αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Α και καροτενοειδών και σε μικρές ποσότητες βιταμίνες Β1, Β6 και Β12. Οι μαύρες ελιές είναι πλουσιότερες σε συνολικές τοκοφερόλες σε σχέση με τις πράσινες και είναι οι μόνες που εμπεριέχουν β-τοκοφερόλες και α-τοκοτριενόλες. Τα ιχνοστοιχεία των ελιών είναι κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και μαγνήσιο, ενώ αυτά που συντηρούνται σε άλμη περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου.

Οι ελιές εξ' αιτίας της βιταμίνης Α βοηθά τον οργανισμό στην ανάπτυξη-αναπαραγωγή, όραση, δέρμα και έχει αντικαρκινική δράση ενώ οι τοκοφερόλες έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και επίσης αντικαρκινική δράση.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ενισχύουν τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος και μας προφυλάσσουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτοί που πάσχουν από υπέρταση καλό είναι να προσέχουν στην κατανάλωση εξ' αιτίας του νατρίου (σε αυτές που διατηρούνται σε άλμη).

Οι ελιές εξασφαλίζουν επαρκή αντιοξειδωτική προστασία στον οργανισμό, καθώς έχουν σχετικά υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή και κυρίως σε β-καροτένιο (προβιταμίνη Α). Εάν αποτελέσουν μέρος μιας αντιγηραντικής διατροφής που συνδυάζει και το ελαιόλαδο, παρατείνει τη νεότητα της επιδερμίδας, αλλά ταυτόχρονα λειτουργεί και σαν αντίδοτο για τα εκφυλιστικά νοσήματα ή τα λεγόμενα νοσήματα φθοράς, στα οποία ανήκουν οι καρδιακές παθήσεις, οι διάφορες μορφές καρκίνου και ο διαβήτης τύπου 2.

Σύμφωνα με έρευνες και επιστημονικές μελέτες, οι ελιές θεωρούνται πολύ ωφέλιμες για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς είναι ένα θρεπτικό και υγιεινό φυσικό προϊόν. Αποτελούν δε εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, μετάλλων, μονοακόρεστων

λιπαρών οξέων και βιταμίνης E, το ισχυρότερο φυσικό αντιοξειδωτικό. Ο καρπός της ελιάς είναι επίσης πλούσιος σε πολύτιμα λιπίδια και υδατάνθρακες.

Οι ελιές περιέχουν ουσίες που πιστεύεται ότι μας βοηθούν ενάντια στον καρκίνο, τις πολυφαινόλες. Οι πολυφαινόλες δίνουν στην ελιά τη γεύση και το άρωμά της. Μία από τις πολυφαινόλες που βρίσκονται στις ελιές θεωρείται ότι ενεργεί ως αντιφλεγμονώδης.

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά που ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, η ελληνική διατροφή παρέχει συστατικά ενάντια του καρκίνου, υγιεινά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και καθαρικές ίνες, όπου όλα αυτά βοηθούν να μειώσουμε τους κινδύνους συνδεομένων με τη διατροφή ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, της παχυσαρκίας και του διαβήτη. Μια μελέτη του 2003 που πραγματοποιήθηκε από κοινού από τους ερευνητές στο πανεπιστήμιο της Αθήνας στην Ελλάδα και του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που κατανάλωσαν μια παραδοσιακή ελληνική διατροφή είχαν 33 τοις εκατό χαμηλότερο κίνδυνο για θάνατο από τις καρδιακές παθήσεις και 24 τοις εκατό χαμηλότερο κίνδυνο για θάνατο από τον καρκίνο.

Οι πολυάριθμες μελέτες, συμπεριλαμβανομένου και αυτής που δημοσιεύεται από την Αμερικανική Ένωση Καρδιάς, έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που ακολουθούν μία διατροφή με μονοακόρεστα λίπη, όπως η παραδοσιακή ελληνική διατροφή, έχουν έναν χαμηλότερο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις από τους ανθρώπους που τρώνε περισσότερα κορεσμένα λίπη, τα οποία περιέχονται στο βούτυρο και τη μαργαρίνη.

Οι ερευνητές επίσης διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν το ελαιόλαδο έχουν επίσης χαμηλότερο κίνδυνο για άλλες ασθένειες. Οι μελέτες που πραγματοποιούνται στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ τμήμα Δημόσιας Υγείας δείχνουν μια σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης ελαιολάδου και μιας μείωσης της εμφάνισης του καρκίνου του μαστού και της οστεοπόρωσης.

Και μια μελέτη του 1999 που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Ιατρικής Αθηνών έδειξε ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί ακόμη και να βοηθήσει να προστατεύσει από την ρευματική αρθρίτιδα. Οι άνθρωποι που κατανάλωσαν το ελαιόλαδο και τα μέρη των μαγειρεμένων λαχανικών διέτρεχαν 39 τοις εκατό χαμηλότερο κίνδυνο από αυτήν την ασθένεια

3.4. Γαλακτοκομικά



Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται δύο μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα. Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι από τις πλουσιότερες πηγές πρόσληψης ασβεστίου, ενώ είναι συνυφασμένα με την ύπαρξη του ανθρώπου. Αρχαία κείμενα που χρονολογούνται από το 1600 π.Χ. τονίζουν τη σημασία τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Ακόμη και ιστορικοί, όπως ο Ηρόδοτος, περιγράφουν στα κείμενά τους τη διαδικασία παραγωγής βουτύρου.

Γάλα : Απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία για να κτίσουμε και να διατηρήσουμε έναν γερό οργανισμό είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, το ασβέστιο και ο φώσφορος. Όλα αυτά τα υπερπολύτιμα, στοιχεία βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στο αγελαδινό γάλα. Οι πρωτεΐνες αποτελούν το βασικό δομικό συστατικό του οργανισμού. Διασφαλίζουν τη σωστή λειτουργία του καθώς και την ανάπτυξη των μυών.

Το γάλα είναι το μοναδικό τρόφιμο στη φύση που περιέχει τον υδατάνθρακα λακτόζη, που είναι μια χρήσιμη πηγή ενέργειας.

Τυρί : Το τυρί είναι το τρίτο προϊόν της σειράς των γαλακτοκομικών προϊόντων. Σε συνδυασμό με ψωμί ή με φρούτα μπορεί να αποτελέσει ένα πλήρες ενδιάμεσο γεύμα με πολύ σημαντικά οφέλη για το παιδί. Το τυρί παρέχει ακόμη στον παιδικό οργανισμό μια σημαντική ποσότητα φωσφόρου, σιδήρου και βιταμίνης Β και D.

Η αλλοίωση των τυριών εξαρτάται από το ποσοστό της υγρασίας τους. Όσο μεγαλύτερη υγρασία έχουν τόσο ευκολότερα αλλοιώνονται, γι' αυτό επιβάλλεται η άμεση κατανάλωσή τους ή συντήρησή τους σε ψυγείο.

Ακόμη αναπτύσσονται μικροοργανισμοί, οι οποίοι παράγουν ανεπιθύμητα αέρια που το διογκώνουν. Οι λεγόμενοι ευρωτομύκητες σχηματίζουν έγχρωμες κηλίδες στην επιφάνειά του, κοινώς μουχλιάζει, ενώ ταγγίζει το λίπος του.

Γιαούρτι : Γιαούρτι είναι το γαλακτοκομικό προϊόν που παράγεται από τη ζύμωση του γάλακτος με τη δράση συγκεκριμένων μικροοργανισμών. Οι μικροοργανισμοί αυτοί πρέπει να είναι άφθονοι και ζωντανοί στο τελικό προϊόν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, γιατί στη δράση τους οφείλονται οι ευεργετικές ιδιότητες του γιαουρτιού. Το γιαούρτι είναι μια πολύ θρεπτική και εύπεπτη τροφή, κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και φυσικά για όλες τις φάσεις της ανάπτυξης. Το γιαούρτι περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12. Ο συνδυασμός όλων αυτών των συστατικών συμβάλλει στη γρήγορη ανάπτυξη του οργανισμού και στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου.

3.5. Ψάρια

Η κύρια διαφοροποίηση ψαριών και κρέατος συνίσταται στην ποιότητα λίπους τους. Συγκεκριμένα, το λίπος του κρέατος είναι κυρίως κορεσμένο και σχετίζεται με υπερλιπιδαιμίες, υπέρταση, διαβήτη και παχυσαρκία, ενώ το λίπος του ψαριού είναι πολυακόρεστο, προεξάρχοντων των ω-3 λιπαρών οξέων. Τεράστιο ενδιαφέρον έχει προξενηθεί τα τελευταία χρόνια από τα περίφημα πλέον ω-3 λιπαρά οξέα.

Πριν από δεκαπέντε περίπου χρόνια επιδημιολογικές έρευνες έδειξαν πως οι Εσκιμώοι που κατανάλωναν αυξημένες ποσότητες ψαριών εμφάνιζαν μειωμένο ποσοστό ισχαιμικών καρδιοπαθειών.

Οι θετικές αυτές επιδράσεις του λίπους του ψαριού φάνηκαν ύστερα από σειρά έντονων πειραματικών μελετών, όπου επίσης βρέθηκε πως πολυακόρεστα λίπη, κυρίως ω-3 λιπαρών οξέων, συμβάλλουν όχι μόνο κατά των θρομβώσεων, αλλά και στην ανάπτυξη, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στο δέρμα κ.α. Ειδικότερα, κατανάλωση των ω-3 λιπαρών οξέων βρέθηκε πως μειώνουν σημαντικά τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα, ενώ παράλληλα αυξάνουν τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης HDL. Όταν αυτά τα λιπαρά οξέα μεταβολιστούν, δίνουν προϊόντα που έχουν ισχυρή αντιαθηρωματογόνο δράση.

Μάλιστα, σε μια μεγάλη έρευνα που έγινε σε ασθενείς με πρόσφατο ιστορικό εμφράγματος, η αυξημένη κατανάλωση ψαριού στο διαιτολόγιό τους μείωσε τους θανάτους κατά 20%. Γίνεται λοιπόν φανερό πως ένας από τους αποτελεσματικότερους τρόπους μείωσης των καρδιοπαθειών είναι η αύξηση στο διαιτολόγιό μας των ω-3 λιπαρών οξέων.

Λαμβάνοντας υπόψη μας πως η κατανάλωση ψαριού, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, δεν ξεπερνά τη μία φορά την εβδομάδα, γίνεται σαφές πως πρέπει να αυξήσουμε τις πηγές πρόσληψης των απαραίτητων λιπαρών οξέων. Πρέπει επίσης να τονίσουμε πως τα απαραίτητα λιπαρά οξέα κρίνονται αναγκαία για την ανάπτυξη και την καλή λειτουργία της όρασης του δέρματος καθώς και του εγκεφάλου.

Όλα τα ψάρια δεν έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε λίπος, πρωτεΐνες και νερό. Η σύστασή τους εξαρτάται από το είδος, από το χρόνο και τον τόπο αλίευσης (π.χ. ο σολομός των παγωμένων νερών του Ατλαντικού αναπτύσσει περισσότερο λίπος από σολομούς θερμότερων θαλασσών). Η σαρδέλα, για παράδειγμα, όταν αλιεύεται το Μάρτιο έχει 2% λίπος, ενώ το Σεπτέμβριο 23%!

ΨΑΡΙ	Πρωτεΐνη	Λίπος
Γαλέος	20	0,5
Ρέγγα	17	14
Σολωμός	21	12
Μπαρμπούνι	20	5
Κουτσομούρα	23	8
Συναγρίδα	21	4
Φαγκρί	21	5
Τσιπούρα	17	1

3.6. Πουλερικά

Αν και το κοτόπουλο απαιτεί προσεκτικό μαγείρεμα αποτελεί μια νόστιμη και θρεπτική τροφή. Πριν από την εντατική εκτροφή των πουλερικών, ήταν μαζί με τη γαλοπούλα είδος πολυτελείας. Πλέον είναι τόσο φθηνά που είναι στη διάθεση των περισσότερων ανθρώπων.

Παρέχει σίδηρο και ψευδάργυρο (διπλάσιο στο μπούτι απ' ό,τι στο στήθος), και έτσι είναι εξαιρετική τροφή για την εγκυμοσύνη.

Προσέχουμε, πάντα το ψήσιμο γιατί τα κακοψημένα κοτόπουλα προκαλούν συχνά δηλητηριάσεις.

Τα θρεπτικά συστατικά του κοτόπουλου είναι τα εξής: Πρωτεΐνες (24-28gr στα 100gr κοτόπουλο), λίπος (7-9gr στα 100gr κοτόπουλο, περιέχει κυρίως λιπαρά όπως τα μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, ω-6 λιπαρά και μικρότερο ποσοστό σε κορεσμένα.), χοληστερίνη (40mg το βιολογικό ή ελεύθερης βοσκής και 90mg της αγοράς στα 100gr κοτόπουλο). Από τα ιχνοστοιχεία περιέχει κυρίως : Φώσφορο, κάλιο, χρώμιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο.

Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα, ανήκουν στην κατηγορία των λευκών κρεάτων. Αποτελούν το ιδανικό υποκατάστατο του κόκκινου κρέατος, χωρίς όμως τα λιπαρά

του, εφόσον αφαιρεθεί το δέρμα. Μπορεί να προσφέρει ανάλογες ποσότητες πρωτεΐνης, η οποία είναι απαραίτητη για όλες τις αναβολικές διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού, όπως η ανάπτυξη και η σύνθεση μυικού και οστίτη ιστού. Προτιμήστε, φυσικά, το στήθος των πουλερικών. Μπορεί να περιέχει σημαντικά μικρότερες ποσότητες λίπους αλλά και σιδήρου δεν παύει, όμως, να προσφέρει τα μέγιστα στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε σελήνιο και βιταμίνη Β6, θρεπτικά συστατικά με αποδεδειγμένη αντιγηραντική, αντικαρκινική και καρδιοπροστατευτική δράση.

3.7. Όσπρια – Ξηροί καρποί

Όσπρια

Στην οικογένεια των οσπρίων ανήκουν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, η φάβα, τα κουκιά, ο αρακάς, κ.ά. Χαρακτηρίζονται από μεγάλη θρεπτική αξία (περίπου 350 θερμίδες ανά 100 γρ.) και αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, αμινοξέων, φυτικών ινών, βιταμινών (Β, C και Ε), ιχνοστοιχείων και φυσικά, πρωτεϊνών. Τα όσπρια έχουν μηδενικά λιπαρά και ζάχαρα και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ευρύτερης μεσογειακής διατροφής και της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας.

Τα όσπρια περιέχουν πλούσιες ποσότητες φυτικών ινών (κυρίως διαλυτές αλλά και άπεπτες) πολύ περισσότερες μάλιστα ακόμα και από τα δημητριακά. Οι φυτικές ίνες (άπεπτες) βοηθούν στην αποβολή του λίπους από τα έντερα παρέχοντας προστασία από τη δημιουργία καρκίνου του εντέρου, ενώ μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες (διαλυτές) συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπαθειών καθώς βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης.

Το φυλλικό οξύ ανήκει στην ομάδα των βιταμινών του συμπλέγματος Β και βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα όσπρια. Έρευνες έχουν δείξει ότι αυτή η βιταμίνη είναι σημαντική για την πρόληψη των καρδιοπαθειών και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια είναι μια πολύτιμη πηγή ασβεστίου, απαραίτητη για έγκυες, γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση και τα παιδιά. Οι φακές και τα μαυρομάτικα φασόλια περιέχουν μεγάλες ποσότητες σιδήρου.

Τα όσπρια περιέχουν πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Με τον όρο γλυκαιμικό δείκτη εννοούμε πόσο γρήγορα απορροφώνται από τον οργανισμό οι υδατάνθρακες που περιέχονται σε μια συγκεκριμένη τροφή. Οι τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια) αυξάνουν σταδιακά στο αίμα τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης. Έρευνες αναφέρουν ότι ακολουθώντας μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Οι καλύτεροι συνδυασμοί

Είναι χρήσιμο να συνδυάζουμε τα όσπρια με δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους (ηλιόσπορους κ.λπ.) ώστε να συμπληρώνουμε το αμινοξύ μεθειονίνη καθώς λείπει από τις φυτικές πρωτεΐνες των οσπρίων.

Τα όσπρια πρέπει να συνδυάζονται με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (π.χ. ντομάτες, πράσινες πιπεριές, πορτοκάλι κ.λπ.), β-καροτένιο (π.χ. καρότο) και μηλικό οξύ (π.χ. λευκό κρασί), καθώς οι ουσίες αυτές αυξάνουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου που περιέχουν.

Επειδή σε πολλούς ανθρώπους τα όσπρια προκαλούν φούσκωμα, καλό είναι να συνδυάζονται με πράσινες σαλάτες. Επιπλέον, η προσθήκη αρωματικών φυτών, όπως σέλινο, δάφνη, μάραθος, θυμάρι κ.ά. βοηθούν στην ενεργοποίηση των

γαστρικών υγρών του στομάχου και κατά συνέπεια στην ευκολότερη αφομοίωση των οσπρίων.

Προτεινόμενη κατανάλωση

Όσον αφορά στην ποσότητα των οσπρίων, συστήνεται κατά μέσον όρο η κατανάλωση μιας μικρομερίδας μέρα παρά μέρα. Σημειώνεται ότι μια μικρομερίδα αντιστοιχεί σε ένα φλιτζάνι του τσαγιού μαγειρεμένων οσπρίων (περίπου 100 γρ.)

Ποιοι πρέπει να τα αποφεύγουν;

Τα όσπρια, λόγω τους υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνη και φωσφόρο, δεν αποτελούν κατάλληλη τροφή για ασθενείς με οξεία και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Συνεπώς, τα όσπρια πρέπει να περιορίζονται σημαντικά σε ασθενείς με νεφρική δυσλειτουργία.

Οι ασθενείς που πάσχουν από ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα) πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά το πολύ 100-150 mg ουρικού οξέος από τη διατροφή τους. Τα όσπρια είναι τρόφιμα με αρκετά υψηλό περιεχόμενο σε ουρικό οξύ (100 mg ουρικού περίπου ανά 100 γρ. οσπρίων), με αποτέλεσμα να απαγορεύεται η κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις οξείας ουρικής αρθρίτιδας, ενώ επιτρέπεται η περιορισμένη κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις χρόνιας ουρικής αρθρίτιδας.

Ξηροί καρποί

Η κατανάλωση ξηρών καρπών αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των σύγχρονων διατροφικών συνηθειών μας. Είτε συνοδευτικοί σε κάποιο αλκοολούχο ποτό, είτε ως συστατικό σε συνταγές γλυκών και φαγητών, οι ξηροί καρποί διευρύνουν τον κατάλογο των γαστρίμαργικών απολαύσεων, αλλά παράλληλα δημιουργούν ερωτηματικά για την ιδανική ποσότητα και τον τρόπο κατανάλωσής τους.

Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι ξηροί καρποί παρέχουν αντιφλεγμονώδη προστασία και συμβάλλουν στην καταπολέμηση διαφόρων ασθενειών λόγω των θρεπτικών ουσιών και των ευεργετικών συστατικών που περιέχουν. Πιο συγκεκριμένα, ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής οι ξηροί καρποί αποτελούν πολύ καλή πηγή ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, φυλλικού οξέος, χαλκού, σεληνίου, μαγνησίου, υδατανθράκων, πρωτεϊνών, βιταμινών Α και Ε, και Ω3 λιπαρών οξέων.

Ενδεικτικά αναφέρουμε την ευεργετική δράση ορισμένων συστατικών:

Βιταμίνη Ε: Αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό, που εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζει τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας.

Φυλλικό οξύ: Σημαντικό για την πρόληψη της αύξησης των επιπέδων ομοκυστεΐνης στο αίμα.

Μαγνήσιο: Συμμετέχει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Πρωτεΐνες: Αποτελούν δομικό συστατικό των μυών. Ειδικότερα, τα καρύδια και τα αμύγδαλα περιέχουν 6γρ. πρωτεΐνης, ενώ τα φιστίκια έχουν την υψηλότερη ποσότητα πρωτεϊνών, δεδομένου ότι το 1/3 ενός φλιτζανιού ισοδυναμεί με 12γρ. πρωτεΐνης, δηλαδή περίπου το 1/5 της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας.

Ω3 λιπαρά οξέα: Συμβάλλουν στην καλή λειτουργία των αρτηριών και εμποδίζουν τη δημιουργία θρόμβων. Συνεπώς, λειτουργούν ως ασπίδα προστασίας από εμφράγματα και εγκεφαλικά.

Επιπλέον, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η συχνή κατανάλωση ξηρών καρπών προλαμβάνει τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου 2 και δρα προστατευτικά έναντι ορισμένων μορφών καρκίνου.

Αμύγδαλα

Μια χούφτα αμύγδαλα (30γρ.) αποδίδει 165 θερμίδες και περιέχει 9γρ. μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, καθόλου χοληστερόλη και το 35% της συνιστώμενης

ημερήσιας ποσότητας σε βιταμίνη Ε. Επίσης, ανά 100γρ. τα αμύγδαλα προσφέρουν 0,78γρ. βιταμίνης Β2, η οποία είναι η καταλληλότερη βιταμίνη για προβλήματα στο δέρμα και στους βλεννογόνους.

Καρύδια

Αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων στη φύση. Παράλληλα, οι πολυφαινόλες που περιέχουν τα καρύδια, σε συνδυασμό με τα Ω3 λιπαρά οξέα, προσφέρουν ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία, χάρη στην ικανότητά τους να μειώνουν τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερόλης. Μια χούφτα καθαρισμένα καρύδια αποδίδει 185 θερμίδες και περιέχει 2,5γρ. Ω3 λιπαρά οξέα.

Τα καρύδια έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που δείχνουν την ποιότητά τους. Για παράδειγμα, το χρώμα της ψίχας τους θα πρέπει να είναι οπωσδήποτε λευκό. Αν είναι μαύρο, σημαίνει ότι είναι κατώτερης ποιότητας, ενώ αν είναι πράσινο, σημαίνει ότι έχουν μouxλιάσει.

Φιστίκια

Τα φιστίκια αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (νιασίνης, φυλλικού οξέος, Β3), συμβάλλοντας έτσι στην υγεία του δέρματος και την τόνωση του μεταβολισμού. Επίσης, περιέχουν υψηλή ποσότητα πρωτεϊνών και φυτικές στερόλες, οι οποίες ενισχύουν την αντιοξειδωτική προστασία του οργανισμού. Μια χούφτα φιστίκια ισοδυναμεί με 160 θερμίδες.

Φουντούκια

Τα φουντούκια περιέχουν σημαντική ποσότητα διαλυτών φυτικών ινών, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και σημαντικές ποσότητες μαγανίου, απαραίτητο συστατικό για τις αντιοξειδωτικές διεργασίες του οργανισμού. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε χοληστερόλη είναι πολύ μικρή, ενώ αντίθετα εμφανίζουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β6, η οποία είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Μια χούφτα φουντούκια αποδίδει 175 θερμίδες.

3+1 χρήσιμες συμβουλές για την κατανάλωση ξηρών καρπών

Εάν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος σας, μπορείτε να τρώτε περίπου μία χούφτα ξηρούς καρπούς, 3-4 φορές την εβδομάδα (ανάλογα πάντα με τον οργανισμό και τις ανάγκες του), υπολογίζοντας όμως τις θερμίδες αυτές στο σύνολο των ημερήσιων θερμίδων σας.

Να προτιμάτε να αγοράζετε τους ξηρούς καρπούς με το περίβλημά τους και να τους καθαρίζετε ή τουλάχιστον να τους αγοράζετε όσο το δυνατόν πιο φρέσκους, γιατί τα λιπαρά τους οξειδώνονται εύκολα με τον αέρα και αλλοιώνονται με το χρόνο.

Καλό θα είναι να αποφεύγετε τους αλατισμένους, καβουρδισμένους και καραμελωμένους ξηρούς καρπούς, γιατί αυτές οι διαδικασίες επεξεργασίας αλλοιώνουν κατά πολύ τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Μπορείτε να καταναλώνετε ξηρούς καρπούς ως ενδιάμεσο σνακ, να τους βάζετε σε σαλάτες (π.χ. κουκουνάρια, καρύδια ή ξεφλουδισμένα αμύγδαλα, με φρέσκια ρόκα, μαρούλι ή σπανάκι) ή να τους προσθέσετε στα δημητριακά πρωινού και το γιαούρτι.

Βεβαίως, μην ξεχνάτε ποτέ ότι οι ξηροί καρποί αποτελούν γενικά τροφή υψηλής θερμιδικής αξίας, με τα 100γρ. να αποδίδουν περίπου 600 θερμίδες. Συνεπώς, όσο ευεργετική για τον οργανισμό αποδεικνύεται η κατανάλωσή τους με μέτρο, άλλο τόσο επιβλαβής για το βάρος και την υγεία μπορεί να καταλήξει η υπερκατανάλωσή τους!

3.8. Πατάτες – Αυγά – Γλυκά

Πατάτες

Το κύριο θρεπτικό συστατικό της πατάτας που παρέχει ενέργεια είναι οι υδατάνθρακες, που είναι σε μορφή αμύλου. Οι υδατάνθρακες αποτελούν την πρωταρχική πηγή ενέργειας για το σώμα. Το πλεονέκτημα της πρόσληψης υδατανθράκων από τις πατάτες είναι η λήψη και μιας αξιόλογης ποσότητας ορισμένων μικροθρεπτικών συστατικών.

Οι πατάτες περιέχουν μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης. Αν και η ποσότητα αυτή αποτελεί λιγότερο από το 10% των ημερήσιων απαιτήσεων για έναν ενήλικα. Οι πατάτες είναι καλή πηγή των αμινοξέων λυσίνη και τρυπτοφάνη και, όταν συνδυάζονται με γάλα ή αυγά, δίνουν ένα τρόφιμο με πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας.

Περιέχουν όμως πολλές φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στο αίσθημα κορεσμού και ενισχύουν την υγιή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Μια μικρή ποσότητα του αμύλου της πατάτας ανθίσταται στην πέψη (λέγεται «ανθεκτικό άμυλο»): αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα, όταν οι πατάτες καταναλώνονται κρύες μετά το μαγείρεμα, όπως για παράδειγμα στην πατατοσαλάτα. Το «ανθεκτικό άμυλο» δρα στο σώμα με παρόμοιο τρόπο με αυτόν των φυτικών ινών και πιθανόν βοηθά στον έλεγχο του σακχάρου και των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα.

Περιέχουν επίσης βιταμίνες C και της ομάδας B. Πρώιμες ποικιλίες πατατών, μάλιστα, περιέχουν περίπου τα διπλάσια επίπεδα C. Οι πατάτες αποτελούν σημαντική πηγή αρκετών βιταμινών της ομάδας B (νιασίνη, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, πυριδοξίνη) οι οποίες βρίσκονται κυρίως στην φλούδα της πατάτας.

Είναι επίσης πολύ πλούσιες σε κάλιο. Το κάλιο επιτελεί πολλές λειτουργίες, που συμπεριλαμβάνουν τη μυϊκή λειτουργία και συστολή, τη μετάδοση νευρικών ερεθισμάτων και τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Οι πατάτες περιέχουν ποσότητες καλίου που είναι ισόποσες -ανά μονάδα βάρους- με αυτές που περιέχονται στα περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Αυγό

Τα αυγά είναι ένα τρόφιμο εύγεστο και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Σήμερα, όταν αναφερόμαστε στα αυγά, υπονοούμε τα αυγά της κότας, μια και αυτά καταναλώνονται πιο συχνά. Αποτελούν πολύτιμη και «συμπυκνωμένη» τροφή για τον άνθρωπο, καθώς προσφέρουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και καλύπτουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα

Ο όρος "πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας", υποδηλώνει τον βαθμό στον οποίο, το άζωτο που περιέχεται στην πρωτεΐνη μπορεί να αφομοιωθεί και να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη και για τη διατήρηση των λειτουργιών του οργανισμού. Θεωρείται ότι μετά την πρωτεΐνη του μητρικού γάλακτος, εκείνη του αυγού έχει την μεγαλύτερη βιολογική αξία στη φύση.

Τα αυγά, παρέχουν επίσης πολλές βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, όπως ρετινόλη (βιταμίνη A), ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2), φυλλικό οξύ (βιταμίνη B9), βιταμίνη B6, βιταμίνη B12, χολίνη, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, σελήνιο , κάλιο κ.α. Οι βιταμίνες A, D και E βρίσκονται στο κρόκο αυγού.

Ο κρόκος αποτελεί περίπου το 33% του βάρους του υγρού του αυγού. Περιέχει όλα τα λιπαρά, ελαφρώς λιγότερο από το μισό της πρωτεΐνης, και τα περισσότερα από τα άλλα θρεπτικά συστατικά. Επίσης περιέχει χολίνη, (ένας κρόκος περιέχει περίπου το ήμισυ της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης). Η χολίνη είναι ένα θρεπτικό συστατικό που παίζει σπουδαίο ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου,

Το ασπράδι του αυγού, σε αντίθεση με ότι συμβαίνει με τον κρόκο, είναι πρακτικά ελεύθερο λιπαρών και χοληστερόλης. Αποτελείται κυρίως (στο 98%-99% του βάρους του) από νερό και από πρωτεΐνες (10%). Περιέχει μεταλλικά στοιχεία όπως μαγνήσιο,

νάτριο και κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2 και κυρίως Β12). Η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες είναι ελάχιστη (μόλις 1%).

Γλυκά

Για πολλούς ανθρώπους η ζάχαρη αποτελεί βασικό συστατικό της καθημερινής τους διατροφής. Κι αυτό γιατί πολλές φορές βρίσκεται κρυμμένη σε τρόφιμα, που λίγο πολύ όλοι γνωρίζουμε όπως τα γλυκά, τα κέικ και τα μπισκότα αλλά και σε τρόφιμα υπεράνω πάσης υποψίας. Φαγητά σε κονσέρβα, έτοιμες σούπες, προμαγειρεμένα γεύματα, γιαούρτια χαμηλών λιπαρών, λευκό ψωμί είναι κάποια από αυτά. Επίσης υπάρχει στα αναψυκτικά και στους τυποποιημένους χυμούς.

Η ζάχαρη έχει αποδειχθεί όμως ότι ευθύνεται για πληθώρα προβλημάτων: Οστεοπόρωση, αϋπνία, νεφρόλιθοι, φθορά δοντιών, παχυσαρκία. Τι εναλλακτικές λύσεις υπάρχουν;

Μαύρη Ζάχαρη

Η βασική διαφορά μεταξύ τους είναι ότι η λευκή είναι χημικά επεξεργασμένη και γι' αυτό έχει μικρότερη περιεκτικότητα σε κάλιο, ασβέστιο και μαγνήσιο

Φρουκτόζη

Η διαφορά της με τη ζάχαρη είναι ότι είναι 7 φορές γλυκύτερη από τη ζάχαρη, άρα χρησιμοποιείται σε μικρότερη ποσότητα

Μέλι

Στο μέλι περιέχονται περίπου 75% ζάχαρη και 20% νερό. Τα άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως ένζυμα και αντιοξειδωτικά υπάρχουν σε πάρα πολύ μικρές ποσότητες.

Τεχνητές Γλυκαντικές ύλες

Ασπαρτάμη

Η ασπαρτάμη είναι μία τεχνητή γλυκαντική ουσία, 200 φορές γλυκύτερη από τη ζάχαρη

Σακχαρίνη ή Ζαχαρίνη

Είναι 300 φορές γλυκύτερη από τη ζάχαρη, αλλά έχει ως βάση το τολουόλιο, μια τοξική και καρκινογόνο ουσία κι έτσι η χρήση της έχει περιοριστεί με νόμο σε οποιαδήποτε χώρα στον κόσμο (εκτός της Ελλάδας).

Neotame

Τεχνητή γλυκαντική ουσία, 7.000 έως 13.000 χιλιάδες φορές γλυκύτερη από τη ζάχαρη

Η σοκολάτα

Η σοκολάτα υπάρχει στην καθημερινότητά μας με πολλές και διαφορετικές μορφές. Η γεύση της σοκολάτας δεν είναι γλυκιά όπως όλοι έχουμε συνηθίσει να πιστεύουμε. Αντιθέτως είναι πικρή και στυφή. Έτσι για να γίνει αρεστή σε μεγάλους και μικρούς προστίθεται ζάχαρη, γάλα και άλλα συστατικά. Η μέτρια κατανάλωση καλής σοκολάτας είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό. Μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά εναντίον των καρδιακών νοσημάτων, του καρκίνου και άλλων εκφυλιστικών παθήσεων. Συνήθως η σοκολάτα περιέχει τα ακόλουθα: πρωτεΐνες, λιπαρές ουσίες, βιταμίνη Ε, ασβέστιο, φωσφόρο, μαγνήσιο, σίδηρο, καφεΐνη, χαλκό και φυτικές ουσίες με αντι-οξειδωτικές ιδιότητες. Τα δύο κυριότερα είδη επεξεργασμένης σοκολάτας που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι τα εξής:

Λευκή σοκολάτα

Η λευκή σοκολάτα στην πραγματικότητα δεν έχει καθόλου σοκολάτα. Συνήθως περιέχει φυτικά βούτυρα και τεχνητά γευστικά πρόσθετα που δίνουν γεύση κακάο, γάλα, ζάχαρη και βανίλια. Όλα αυτά την καθιστούν ένα κοινό γλυκό χωρίς καμία θρεπτική αξία.

Μαύρη σοκολάτα

Είναι φτιαγμένη από κακάο το οποίο περιέχει κάποιες ουσίες που λέγονται φλαβονοειδείς. Οι ουσίες αυτές έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, επιδρούν ευεργετικά στο κυκλοφορικό σύστημα αφού εμποδίζουν το κλείσιμο των αρτηριών κι έτσι μειώνεται η πίεση του αίματος.

Μια καλή μαύρη σοκολάτα περιέχει κακάο σε ποσοστό μεγαλύτερο από 72% και το αναγράφει στην μπροστινή όψη της συσκευασίας.

3.9. Κρέας

Το κρέας περιέχει μια μεγάλη ποικιλία σημαντικών θρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας (βιολογικής αξίας), της βιταμίνη D, των βιταμινών του συμπλέγματος B, ιδιαιτέρως του B12, καθώς επίσης και του σιδήρου, του ψευδαργύρου και του σεληνίου. Όταν καταναλώνεται με μέτρο, το κρέας αποτελεί μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής. Θρεπτικά συστατικά κρέατος:

Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι υψηλής ποιότητας, καθώς περιέχει μια πλήρη και καλά ισορροπημένη ποικιλία αμινοξέων, που αποτελούν τον θεμέλιο λίθο για την αύξηση και ανάπτυξη του οργανισμού

Ανόργανα στοιχεία: σίδηρος, ψευδάργυρος και σελήνιο

Το κρέας αποτελεί κύρια πηγή σιδήρου και, γενικά, όσο πιο κόκκινο είναι τόσο περισσότερο σίδηρο περιέχει.

Ο ψευδάργυρος που υπάρχει στο κρέας προσλαμβάνεται και χρησιμοποιείται πιο αποτελεσματικά από τον οργανισμό σε σχέση με τον ψευδάργυρο που υπάρχει στα φυτικά τρόφιμα

Στο σώμα μας, συγκεκριμένες πρωτεΐνες συνδεδεμένες με σελήνιο (σελήνιο-πρωτεΐνες) εμπλέκονται στην αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού και στην επιδιόρθωση του DNA

Βιταμίνη B12

Το κρέας περιέχει μια σειρά από βιταμίνες του συμπλέγματος B, αλλά η βιταμίνη B12 είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς βρίσκεται στη φύση σε ζωικά κυρίως προϊόντα (π.χ. κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά και θαλασσινά). Η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για να δομηθεί το γενετικό μας υλικό, DNA, και έτσι έχει πολλές λειτουργίες στο σώμα, μερικές από τις οποίες είναι η παραγωγή υγιούς αίματος και η συμβολή της στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Λίπος

Το λίπος του κρέατος είναι πολύ σημαντική πηγή ενέργειας, κάποιων λιποδιαλυτών βιταμινών και απαραίτητων λιπαρών οξέων.

Σωστή κατανάλωση κρέατος

Κάθε ποσότητα και κάθε τύπος κρέατος φαίνεται να αυξάνει σημαντικό τον κίνδυνο πρώιμου θανάτου, σύμφωνα με μία μεγάλη μελέτη που εξέτασε τις διατροφικές συνήθειες και την υγεία περισσότερων από 110.000 ενηλίκων για περισσότερα από 20 χρόνια.

Για παράδειγμα με προσθήκη 85 γραμμαρίων ανεπεξέργαστου κόκκινου κρέατος – πολύ μικρή ποσότητα δηλαδή – στην καθημερινή διατροφή, αυξάνεται ο κίνδυνος για πρώιμο θάνατο κατά 13%.

Ακόμη χειρότερα, η προσθήκη μια επιπλέον ποσότητας επεξεργασμένου κρέατος, όπως hot dog ή δύο φέτες μπέικον, αυξάνει τον αντίστοιχο κίνδυνο κατά 20%.

Οι ερευνητές δεν είναι απολύτως σίγουροι για ποιο λόγο τα κόκκινα κρέατα είναι τόσο επικίνδυνα, αλλά οι κύριοι ύποπτοι είναι ο υψηλός σίδηρος σε συνδυασμό με τα

κορεσμένα λιπαρά στο μοσχάρι, το χοιρινό και το αρνί, καθώς επίσης και τα νιτρώδη που χρησιμοποιούνται για τη συντήρησή τους, και τα χημικά που παράγονται κατά το μαγείρεμά τους.

Θρεπτικά συστατικά/ Ενέργεια	Μοσχάρισιο κρέας^a	Χοιρινό κρέας^a	Αρνί^a	Κοτόπουλο^b
Ενέργεια (Kcal/KJ)	108/455	105/443	117/491	145/607
Πρωτεΐνες (gr)	22.0	22.0	20.8	22.2
Λίπος (gr)	1.9	1.9	3.7	6.2
Σίδηρος (mg)	2.1	1.0	1.6	1.1
Ψευδάργυρος (mg)	4.3	2.4	2.9	Δεν υπάρχουν δεδομένα
Σελήνιο (μg)	5.4	12.0	4.1	6.2
Βιταμίνη B ₁₂ (μg)	5.0	2.0	2.7	0.4

3.10. Νερό – Κρασί

Νερό

Το νερό είναι εξ' ίσου σημαντικό με το οξυγόνο για τη ζωή. Ο οργανισμός χρειάζεται νερό για κάθε λειτουργία του

Είναι ουσιώδες για τη ζωή αφού μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στα όργανα και τους ιστούς που τις χρειάζονται. Διατηρεί επίσης τον όγκο του αίματος και βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Το νερό, κύριο συστατικό των ζώντων οργανισμών, αποτελεί την πιο βασική ουσία για τον οργανισμό. Είναι απαραίτητο σε όλες τις βιοχημικές διεργασίες. Αποτελεί συστατικό όλων των ιστών του σώματος π.χ. 90% στο αίμα, 75% στο μυϊκό ιστό, 20% στο λιπώδη ιστό κλπ. Συνολικά αποτελεί το 98% του βάρους στο έμβρυο, περίπου 75% στα παιδιά και 50-65% στο ανθρώπινο σώμα των ενηλίκων. Τα 2/3 του υπάρχοντος νερού βρίσκονται στα κύτταρα και μόνο το 1/3 είναι εξωκυτταρικό. Στο σώμα με τις καταβολικές διεργασίες, παράγονται την ημέρα 200-300 mL, ανεξάρτητα από το νερό που πίνουμε ή λαμβάνουμε με τις τροφές.

Κρασί

Ένα με δύο ποτηράκια κόκκινο κρασί την ημέρα φαίνεται ότι ενισχύουν τα επίπεδα των λιπαρών οξέων ω-3 του οργανισμού μας.

Η ήπια κατανάλωση αλκοόλ φαίνεται ότι ενισχύει την παραγωγή των συγκεκριμένων λιπαρών οξέων από τον οργανισμό.

Τα ω-3, κύρια πηγή των οποίων είναι τα λιπαρά ψάρια όπως (σολομός, ρέγκα, σκουμπρί κ.ά.), αποτελούν φυσική «ασπίδα» κατά της στεφανιαίας νόσου ενώ παράλληλα ενισχύουν την εγκεφαλική δραστηριότητα.

Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι το κόκκινο κρασί – ένα ποτηράκι για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες αντίστοιχα – εμφάνιζε μεγαλύτερη ευεργετική δράση για τον οργανισμό σε σχέση με τα υπόλοιπα είδη αλκοόλ. Μάλιστα όσοι έπιναν κόκκινο κρασί εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα λιπαρών οξέων ω-3 συγκριτικά με όσους έτρωγαν ψάρια.

4. Υγεία-περιστατικά-κακές διατροφικές συνήθειες

4.1. Κρητική Διατροφή

Έχει αφήσει τη σφραγίδα της στην παγκόσμια επιστημονική κοινότητα. Εύκολη με χαρακτηριστικά που δείχνουν το δέσιμο των ανθρώπων με τη φύση. Η Κρητική διατροφή έχει αποδειχθεί επιστημονικά το κατεξοχήν υγιεινό μοντέλο διατροφής.

Ήδη από τη δεκαετία του 1950, το ίδρυμα Rockefeller δημοσιοποίησε την άποψη ότι η μακροζωία και η υγεία των Κρητικών οφείλεται στην κρητική διατροφή. Αυτή την τόσο ενδιαφέρουσα για την εποχή είδηση, ήρθε μερικά χρόνια αργότερα να επιβεβαιώσει η επιδημιολογική «Μελέτη των 7 χωρών», που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά.

Η μακρόχρονη μελέτη έδειξε ότι εμφάνιζαν λιγότερους θανάτους από έμφραγμα του μυοκαρδίου, αλλά και από διάφορες μορφές καρκίνου σε σύγκριση με τις άλλες χώρες.

Τα παραπάνω έχουν επιβεβαιωθεί από πολλές έρευνες, οι οποίες αποδεικνύουν ότι η κρητική διατροφή αποτελεί σύμμαχο της καλής υγείας και μακροζωίας.

Η αποτελεσματικότητα της οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητα των τροφών σε αντιοξειδωτικά, ω3 λιπαρά, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες, που μειώνουν τον κίνδυνο σοβαρών ασθενειών, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά και ο καρκίνος.

Χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής

Το μυστικό της επιτυχίας της Κρητικής Διατροφής βασίζεται σε υγιεινούς συνδυασμούς τροφών και όχι αποκλειστικά στην κατανάλωση του ελαιόλαδου.

Οι Κρητικοί συνήθιζαν να τρώνε πολλά λαχανικά, όσπρια, πλήρη δημητριακά, φρούτα και ασκούσαν πάρα πολύ.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι άνθρωποι που ζούσαν στο νησί στην δεκαετία του 50 ήταν αδύνατοι, λυγεροί και είχαν ελάχιστα περιστατικά καρδιοπαθειών.

Οι ανάγκες αλλά και ο τρόπος ζωής τους, τους ανάγκαζε να δουλεύουν αρκετές ώρες στα χωράφια, να περπατάνε μέχρι και 15 χιλιόμετρα την ημέρα και να κάνουν διάφορες χειρωνακτικές εργασίες, γεγονός το οποίο τους διατηρούσε σε συνεχή δραστηριότητα. Κρέας έτρωγαν σπάνια μόνο στις μεγάλες γιορτές.

Η διατροφή τους ήταν κατά βάση φυτοφαγική, πλούσια σε φυσικούς υδατάνθρακες, ενώ παράλληλα περιλάμβανε καθημερινά μία γκάμα υγιεινών λιπών που προέρχονταν από αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ωμούς ξηρούς καρπούς, κλπ.

Σύμφωνα με έρευνες, το κορεσμένο λίπος του διαιτολογίου τους ήταν λιγότερο από το 6% της συνολικής πρόσληψης λίπους. Κάτι βέβαια που δεν ισχύει πια σήμερα. Έχει αλλάξει όχι μόνο ο τρόπος ζωής, αλλά και ο τρόπος διατροφής τους.

4.2. Βότανα και θεραπευτικές ιδιότητες

Από αρχαιότατων χρόνων, τα βότανα έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων των μεγαλύτερων πολιτισμών του κόσμου. Ο πατέρας της ιατρικής διάσημος Ιπποκράτης αφιέρωσε μεγάλο τμήμα της ζωής του στην παρατήρηση και στην έρευνα των θαυμαστών ιδιοτήτων της φύσης. Σε πάρα πολλά αρχαία κείμενα Ελληνικών φυλών γράφτηκαν πολλά βιβλία για τις ιατρικές ιδιότητες των βοτάνων. Στην νεότερη εποχή μας, οι καλόγεροι ασχολήθηκαν και μελέτησαν τα

βότανα ώστε να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στις θεραπείες για διάφορες παθήσεις μιας που δεν λαμβάνεται ξένη ουσία από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Σημαντικό ρόλο στην καλή κατάσταση υγείας των Κρητικών, αλλά και γενικότερα των Μεσογειακών λαών θεωρείται μεταξύ των άλλων και η χρήση βοτάνων στην καθημερινότητά τους. Είτε σαν ρόφημα είτε στη μαγειρική είτε και τη ζαχαροπλαστική. Οι Κρητικοί έμαθαν να εκμεταλλεύονται τα δώρα της φύσης και να ανακαλύπτουν σταδιακά τα οφέλη που προκύπτουν από την χρήση τους. Από την εποχή των Μινωιτών υπάρχουν αναφορές για την επίδραση τους στην ανθρώπινη υγεία και έχουν βρεθεί αρχαιολογικά ευρήματα που μαρτυρούν την χρήση και το εμπόριό τους.

Ενδεικτικά, κάποια βότανα που είναι καθημερινά στην κουζίνα μας και επιδρούν θετικά στην υγεία μας είναι:

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το χαμομήλι θεωρείται ευστόμαχο και ευκοίλιο. Αποτελεί μια τέλεια λοσιόν καθαρισμού του προσώπου, ανανεώνει τα κουρασμένα και πρησμένα μάτια και περιποιείται τα μαλλιά, ανοίγοντας το χρώμα τους και χαρίζοντάς τους λάμψη.

Είναι κατάλληλο για το κοινό κρυολόγημα, τη στοματίτιδα, την ουλίτιδα και τις αιμορροΐδες, ενώ οι κομπρέσες με χαμομήλι καταπραΰνουν και θεραπεύουν τις τοπικές φλογώσεις και μολύνσεις, παρέχοντας φροντίδα σε δερματικά έλκη. Επίσης, συμβάλλει στη θεραπεία των κολικών, της μαστίτιδας, της ποδάγρας και στη μείωση του ουρικού οξέος.

ΤΙΛΙΟ

Το τίλιο (ή αλλιώς φλαμούρι) είναι χαλαρωτικό, ιδιαίτερα μετά από μια κουραστική ημέρα. Η χρήση του ενδείκνυται σε περιπτώσεις κυστίτιδας, υδρωπικίας και απόφραξης της σπλήνας και του ήπατος.

Επίσης, το τίλιο ανακουφίζει από τα αέρια του εντέρου, χρησιμοποιείται σε δαγκώματα φιδιών, ενώ το μπάνιο με τα άνθη του αντιμετωπίζει τους παιδικούς σπασμούς. Τέλος, βοηθάει στην αντιμετώπιση των φακίδων.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Το φασκόμηλο (ή αλλιώς σπατζιά) είναι ευστόμαχο και αντιπυρετικό, με αντιδρωτικές ιδιότητες για την υπερίδρωση των χεριών, του σώματος και της νυχτερινής εφίδρωσης. Για το λόγο αυτό, θεωρείται κατάλληλο για εφιδρώσεις και εξάψεις κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Το ρόφημά του καταπραΰνει τη φαρυγγίτιδα και τη λαρυγγίτιδα, ενώ παράλληλα περιέχει συστατικά που πικρίζουν το μητρικό γάλα και σταματούν την παραγωγή και την έκκρισή του. Επιπλέον, βοηθά στην εξάλειψη της ακμής, ενώ πολλοί το χρησιμοποιούν και ως ισχυρό απολυμαντικό χώρου από μικρόβια και ασθένειες.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Το τσάι του βουνού κάνει καλό στην αναιμία, μιας και περιέχει σίδηρο. Το ρόφημά του συμβάλλει στην αντιμετώπιση της γρίπης και του κρυολογήματος, ενώ ο συνδυασμός του με μέλι μαλακώνει τον ερεθισμένο λαιμό. Επίσης, έρευνες έχουν δείξει ότι περιέχει σημαντικά συστατικά, τα οποία παρεμποδίζουν την παραγωγή ουροκινάσης, ενός ενζύμου που συμβάλλει στην ανάπτυξη του καρκίνου.

ΛΟΥΪΖΑ

Η λουΐζα θεωρείται το ιδανικό ρόφημα για κάποιον που θέλει να αδυνατίσει, γιατί μειώνει τα λίπη του οργανισμού και βοηθάει στην αποτοξίνωσή του, στην κυτταρίτιδα και στην αποβολή των περιττών υγρών, και της πέτρας στα νεφρά. Επίσης, μπορεί

να χρησιμοποιηθεί και ως καθαριστικό προσώπου, ενώ το ζεστό έγχυμα του μυρωδάτου αυτού βοτάνου είναι γνωστό από παλιά για τις αφροδισιακές του ιδιότητες.

ΜΕΝΤΑ

Η μέντα είναι κατάλληλη για στοματικές διαταραχές, χώνεψη και ναυτία, με σπουδαίες ευεργετικές ιδιότητες κατά των κολικών και της κολίτιδας. Υποβοηθά την εφίδρωση σε περιπτώσεις πυρετού και γρίπης, ενώ καταπραύνει τον βήχα. Τέλος, βοηθά σημαντικά στη διακοπή και αποκοπή του γάλατος στις θηλάζουσες μητέρες.

ΦΥΛΛΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ

Το ρόφημα από φύλλα αλεξανδρείας (ή αλλιώς σέννα η αλεξανδρινή) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την άμεση αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, μιας και έχει την ιδιότητα να ενεργοποιεί την κινητικότητα του εντέρου.

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Η βαλεριάνα είναι ένα φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Εξαιτίας των χαλαρωτικών της ιδιοτήτων, η βαλεριάνα χρησιμοποιείται σαν αγχολυτικό και κατευναστικό, καταπραύνοντας το νευρικό σύστημα. Με το ρόφημά της μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά και με φυσικό τρόπο την αϋπνία, τα νεύρα και το υπερβολικό άγχος.

ΣΑΛΕΠΙ

Το σαλέπι (ή αλλιώς σερνικοβότανο) είναι ένα ρόφημα θερμαντικό και θεωρείται θαυματουργό για όλες τις παθήσεις του θώρακα, τους πνεύμονες, τα βρογχικά και το άσθμα. Το σαλέπι, λόγω μιας κολλώδους ουσίας που περιέχει, μπορεί και μαλακώνει τα φλέματα, απομακρύνοντας αποτελεσματικά το κρύωμα. Επιπλέον, η συγκεκριμένη ουσία επιδρά επουλωτικά στα τοιχώματα του πεπτικού, στο έντερο και στα έλκη στομάχου, ενώ είναι γνωστό και για τις αφροδισιακές του ιδιότητες, ενισχύοντας την σεξουαλικότητα τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

ΠΑΣΙΦΛΟΡΑ

Η πασιφλόρα είναι ένα βότανο πλούσιο σε φλαβονοειδή. Έχει εξαιρετικά αποτελέσματα σε περιπτώσεις έντονου άγχους και αϋπνίας, λόγω των κατευναστικών και ηρεμιστικών της ιδιοτήτων.

ΑΝΗΘΟΣ

Ο άνηθος που χρησιμοποιείται σε σαλάτες και σάλτσες και έχει διουρητική και τονωτική ιδιότητα

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Ο βασιλικός που χρησιμοποιείται στα ζυμαρικά και στις σάλτσες και δεν λείπει από κανένα σπίτι, βοηθά στην πέψη και τονώνει το νευρικό σύστημα. Συνιστάται σε άτομα με αδύναμη μνήμη, μελαγχολία, νευρικούς πονοκεφάλους, άγχος νευρική αϋπνία και ζαλάδες.

ΔΑΦΝΗ

Η δάφνη που συντροφεύει συνήθως τις φακές και τα κοκκινιστά, μπορεί να δώσει ευεργετική επίδραση στους ρευματισμούς, τα αρθρικά και βελτιώνει την πέψη, καταπολεμά την αεροφαγία και τις εντερικές διαταραχές. Διαλύει τα άλατα και σε μορφή σκόνης σταματάει εξωτερικά την αιμοραγία της μύτης.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Το δεντρολίβανο το συναντάμε συχνά σε συνταγές με κρέας, ψάρι ή πατάτες είναι τονωτικό και διεγερτικό, πολύτιμο σε σωματική και πνευματική υπερκόπωση, τονωτικό της όρασης, κατά των πόνων του στομάχου, της δύσκολης πέψης, της αεροφαγίας και βοηθά στην δυσμηνόρροια. Δρα κατά των εξανθημάτων του δέρματος και κατά των ρευματικών πόνων, νευροαλγιών και του διαβήτη. Επίσης βοηθά σε χρόνια βρογχίτιδα, γρίπη, κοκίτη, άσθμα, αντιμετωπίζει τα προβλήματα τριχόπτωσης και πιτυρίδας και βοηθά στις διαταραχές νευρικού συστήματος, ζαλάδες ημικρανίες και υστερία.

ΑΓΚΙΝΑΡΑ

Η αγκινάρα είναι ένα εξαιρετικό βότανο με διαιτητικές ιδιότητες με χολαγωγά και διουρητικά και τονωτικά συστατικά. Βοηθά στην μείωση της χοληστερίνης στο αίμα, στην αρτηριοσκλήρωση, στον τυμπανισμό, στον καθαρισμό συκωτιού και προστατεύει από τοξίνες και λοιμώξεις. Ενδείκνυται σε οξεία χρόνια νεφρίτιδα και σε πέτρες νεφρών. Διεγείρει τις εκκρίσεις της χολής, για τυμπανισμό κοιλιάς και είναι βασική τροφή για διαβητικούς.

ΔΥΟΣΜΟΣ

Ο δυόσμος είναι τονωτικός, αντισπασμωδικός, διουρητικός και εφιδρωτικός. Δρα κατά των αερίων της πέτρας και της φλόγωσης της κύστεως, των νεφρών και των κρατημένων ούρων. Επίσης, έχει επίδραση κατά των εμετών της εγκυμοσύνης, της δυσπεψίας της διάρροιας, μαλακώνει τους πόνους της περιόδου και ηρεμεί απο αϋπνίες κράμπες, τον νευρικό ξερόβηχα και τον λόξιγκα. Βοηθά στην καταπολέμηση του αφροδισιακού σε μεγάλο βαθμό, στους κολικούς νεφρών και στις παθήσεις του δέρματος. Επίσης ενδείκνυται για χοληστερίνη και πτώση της πίεσης.

4.3. Κακές διατροφικές συνήθειες

Στις μέρες μας οι άνθρωποι είναι πολυάσχολοι με πολλά προβλήματα και πολύ άγχος. Συνήθως οι δουλειές τους διαρκούν παραπάνω από ότι θα έπρεπε και έτσι οι ώρες που βρίσκονται σπίτι τους είναι ελάχιστες. Έτσι οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν στο γρήγορο φαγητό που είναι πολύ βλαβερό για την υγεία και προκαλούν πολλά προβλήματα στο πεπτικό σύστημα και σε άλλες λειτουργίες του οργανισμού. Ακόμη μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στις αρτηρίες από το πολύ λίπος, που θα έχει ως αποτέλεσμα καρδιακές παθήσεις.

Ξέρουμε ότι πολλές σοβαρές ασθένειες που συγκαταλέγονται μέσα στις κυριότερες αιτίες θανάτου έχουν άμεση σχέση με την κακή διατροφή! Οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ο διαβήτης συσχετίζονται άμεσα με το τι και πόσο τρώμε.

Αναφέρονται συνοπτικά ορισμένα από τα πιο κοινά νοσήματα και παθολογικές διαταραχές, στην εμφάνιση των οποίων συντελούν σε πολλές περιπτώσεις κακές διατροφικές συνήθειες:

- Αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης) του αίματος
- Αύξηση των τριγλυκεριδίων
- Υπεργλυκαιμία και διαβήτης
- Μεταβολικό σύνδρομο
- Δυσκοιλιότητα
- Αναιμία
- Υπέρταση

- Οστεοπόρωση
- Διατροφική τριχόπτωση
- Στεφανιαία καρδιακή νόσος

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες γίνονται με θέμα την διατροφή μας. Τα μέσα ενημέρωσης φιλοξενούν συχνά ειδικούς στις εκπομπές τους για να ενημερώνουν το κοινό για την διατροφή τους. Όλοι γνωρίζουμε ότι μια υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη για μια καλή υγεία και είναι ασπίδα σε παθήσεις. Χωρίς τροφή ο οργανισμός αδυνατίζει αφού οι ουσίες δεν επαρκούν για την διατήρηση του βάρους και το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού είναι αυτό που μας ωθεί στην εύρεση τροφής. Κάποτε η τροφή αποτελούσε ζήτημα επιβίωσης ενώ τώρα αποτελεί περισσότερο γευστική απόλαυση.

Μιλώντας για κακές διατροφικές συνήθειες εννοούμε ότι εγκαταλείψαμε την παραδοσιακή Μεσογειακή δίαιτα και υιοθετήσαμε το δυτικό τρόπο ζωής και μια δίαιτα δυτικού τύπου. Από μια δίαιτα φτωχή σε ζωικές πρωτεΐνες και ζωικά λίπη, πλούσια σε όσπρια, δημητριακά, ψάρι, φρούτα και λαχανικά που συνδυαζόταν με συχνή χειρωνακτική εργασία περάσαμε σε μια διατροφή με συχνή χρήση κρεάτων, πρόχειρων φαγητών, γλυκισμάτων, ζαχαρούχων αναψυκτικών, προϊόντων σνακ, κ.λπ. σε συνδυασμό με πολύ άγχος και χωρίς, έστω στοιχειώδη άσκηση. Η σημερινή διατροφή μας οδηγεί σε υψηλή πρόσληψη συνολικών θερμίδων, σε σχέση με τις ανάγκες του οργανισμού μας, ενώ παράλληλα περιέχει πληθώρα συντηρητικών και πρόσθετων ουσιών (χρωματικών).

Έχει παρατηρηθεί πως η επιλογή τροφίμων σχετίζεται με γενετικούς παράγοντες. Έρευνες έδειξαν ότι τα ανθρωπινά γονίδια επηρεάζουν την γεύση και την προτίμηση αλλά και την ανάγκη για τροφή. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες είναι οι εξής:

Βιολογικοί παράγοντες

Οικονομικοί και σωματικοί παράγοντες

Διατροφικές διαταραχές.

Κοινωνικοί.

Φυσικό περιβάλλον.

Θρησκευτικοί

Παράγοντες σχετικοί με την υγεία

Πρόγραμμα και ρυθμός γευμάτων

Ψυχολογικοί παράγοντες

Πέψη της τροφής

Το συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουμε είναι ότι υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές μας συνήθειες και οι όποιοι παρέχουν καλά και κακά αποτελέσματα. Είναι μέγιστη πρόκληση για έναν άνθρωπο να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες ευεργετικές για αυτόν και να τις ακολουθεί. Τα αποτελέσματα τα οποία διακρίνουμε σε σχέση με τις καλές διατροφικές συνήθειες και του παράγοντες που τις επηρεάζουν είναι εν κατακλείδι οι εξής:

- Να δεχόμαστε κατάλληλες ποσότητες λιπαρών, βιταμινών, θρεπτικών συστατικών και ενεργείας
- Να τρώμε σωστά και σε σωστές ποσότητες φαγητού
- Να κάνουμε περισσότερη οικονομία από ότι πριν μην ξοδεύοντας τα χρήματα σε πρόχειρο φαγητό
- Να τρώμε κατάλληλες ώρες χωρίς να επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας

Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία είναι η μάστιγα του σύγχρονου πολιτισμού. Ο παχυσαρκία δεν είναι τώρα ποια ένας όρος που συνοδεύει το πολύ φαγητό ή τις κακές διατροφικές συνήθειες. Είναι αναγνωρισμένο από πολλούς διεθνείς οργανισμούς και ενώσεις υγείας, ότι η παχυσαρκία είναι μια σοβαρή χρόνια πάθηση, η πιο διαδεδομένη στον σύγχρονο κόσμο. Η παχυσαρκία είναι μια ασθένεια που έχει επιπτώσεις σχεδόν στο ένα τέταρτο του ενήλικου πληθυσμού και στο ένα πέμπτο των παιδιών στις αναπτυγμένες χώρες. Θεωρείται η δεύτερη αιτία πρόωρου θανάτου παγκόσμια και οι ειδικοί προειδοποιούν ότι αυτοί οι αριθμοί έχουν συνεχώς τάσεις αύξησης και τα αποτελέσματα θα είναι χειρότερα στο μέλλον.

Η παχυσαρκία οφείλεται σε πολλούς παράγοντες που θα μπορούσαμε να τους κατηγοριοποιήσουμε σε κληρονομικούς, περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς. Σίγουρα υπάρχει γενετικά καθορισμένη προδιάθεση. Σε μια οικογένεια συνήθως είναι παχύσαρκα πολλά από τα μέλη της και αυτό συνδέεται με κληρονομικούς παράγοντες, αλλά με διατροφικές συνήθειες της οικογένειας που τους επηρεάζουν όλους και με το γενικότερο περιβάλλον.

Επίσης ενοχοποιούνται οι ακατάστατοι χρόνοι των γευμάτων, τα γεύματα αργά το βράδυ και το αυξημένο άγχος. Τέλος σημαντικό ρόλο παίζουν και ψυχολογικοί παράγοντες εξάρτησης από το φαγητό ως υποκατάστατο άλλων αναγκών και οδηγούν στην παχυσαρκία.

Το γαλλικό παράδοξο

Η εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων στη Γαλλία είναι σχετικά χαμηλή παρά την παραδοσιακά υψηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών. Αυτό το “Γαλλικό παράδοξο” έχει συσχετιστεί με την ευρεία κατανάλωση κρασιού, όπως καταδεικνύεται από έρευνες. Ενώ στην Ευρώπη υπάρχει μια μείωση της εμφάνισης καρδιακών ασθενειών απ' το βορά προς το νότο, η Γαλλία φαίνεται να αποτελεί εξαίρεση.

Η κατανάλωση κρασιού φαίνεται να οδηγεί σε χαμηλότερο ποσοστό θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα σε σχέση με όμοια κατανάλωση μπύρας και άλλων ποτών.

Τα φλαβονοειδή είναι συστατικά πολλών φρούτων, λαχανικών, του τσαγιού, του καφέ και του κρασιού. Πειράματα έχουν δείξει πως τα φλαβονοειδή από το κόκκινο κρασί οδηγούν στην οξείδωση της LDL. Στους άνδρες η κατανάλωση κόκκινου κρασιού με τα γεύματα μειώνει την χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη. Έρευνες έχουν δείξει πως η συγκέντρωση πολυφαινόλων είναι τρεις φορές υψηλότερη σε μια διατροφή με φρούτα και λαχανικά και τέσσερις φορές υψηλότερη αν προστεθεί και κρασί σε σχέση με μία διατροφή χωρίς τα παραπάνω. Φαίνεται πως το κρασί σε συνδυασμό με την μεσογειακή διατροφή προσφέρει μια επιπλέον προστασία.

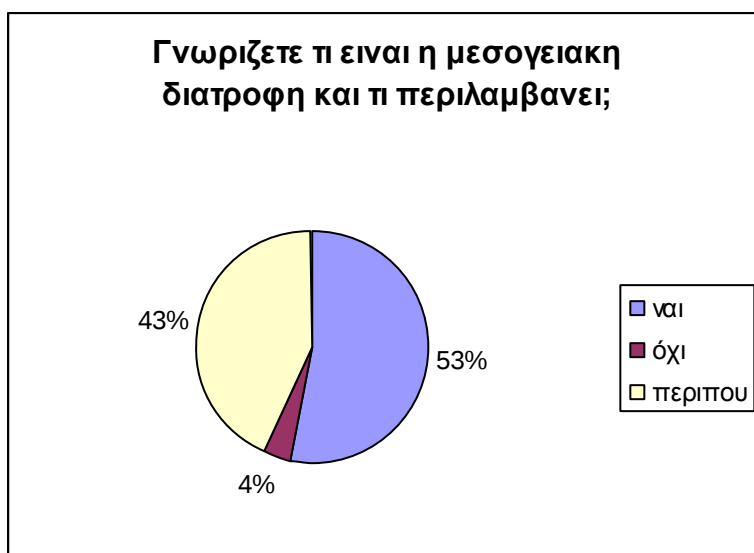
Επίσης σημαντικό είναι το γεγονός πως η κατανάλωση του κρασιού στη Γαλλία είναι όμοια όλες της μέρες της εβδομάδας γεγονός που διατηρεί σταθερή την πίεση του αίματος.

Τέλος έρευνα έχει δείξει ότι τα επίπεδα ομοκυστεΐνης σε παχύσαρκους που είχαν μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού ήταν 17 φορές χαμηλότερα από αυτούς που δεν κατανάλωναν αλκοόλ. Η ομοκυστεΐνη είναι αμινοξύ του οποίου οι αυξημένες συγκεντρώσεις είναι βλαβερές για το καρδιαγγειακό σύστημα. Η μείωση των επιπέδων ομοκυστεΐνης που προκαλεί το κρασί μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακά αγγειακά επεισόδια σε παχύσαρκους ασθενείς.

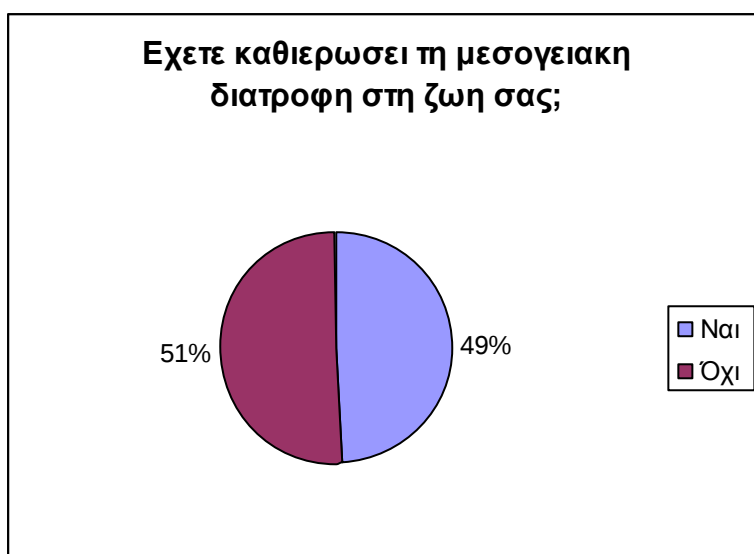
5. Έρευνα (ερωτηματολόγια)

Οι παρακάτω στατιστικές, έχουν αφορούν τις απαντήσεις ερωτηματολογίων που διανέμισαν στην πρώτη λυκείου του 15^{ου} ΓΕΛ Θεσσαλονίκης

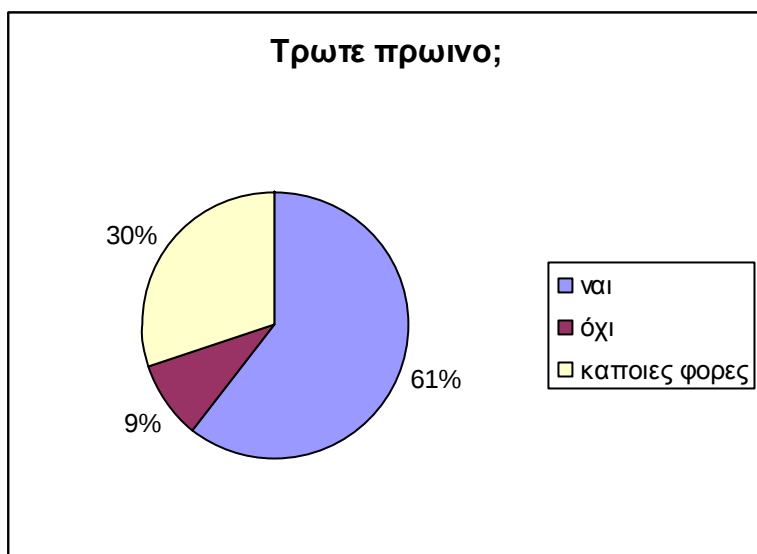
ναι	53
όχι	4
περιπου	43



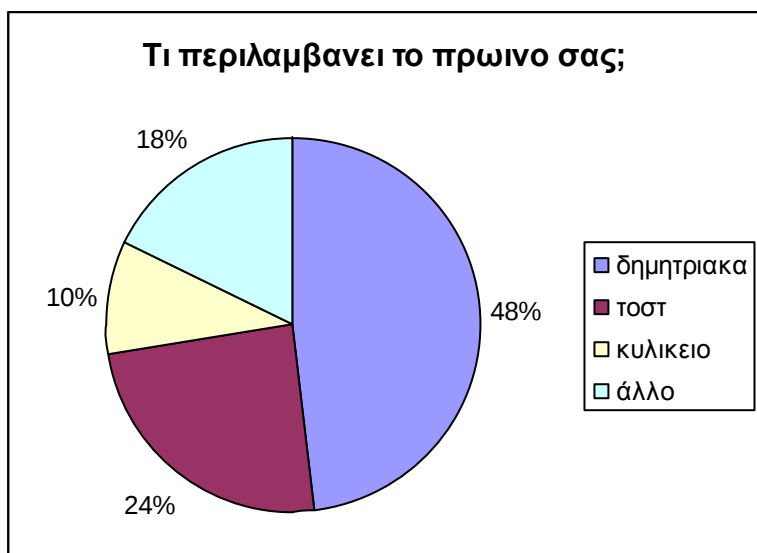
Ναι	49
Όχι	51



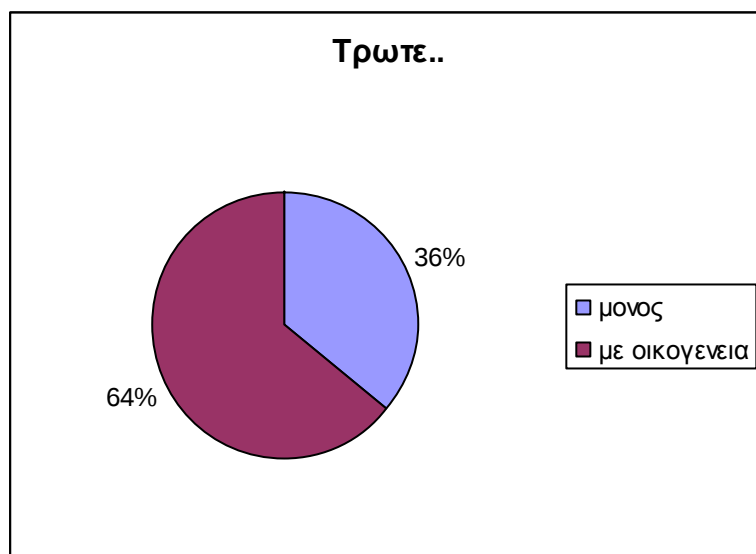
ναι	61
όχι	9
καποιοες φορές	30



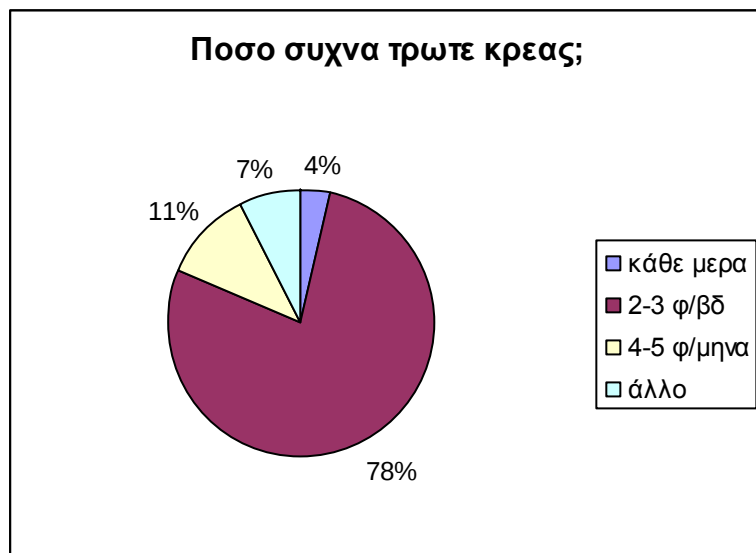
δημητριακα	48
τοστ	24
κυλικειο	10
άλλο	18



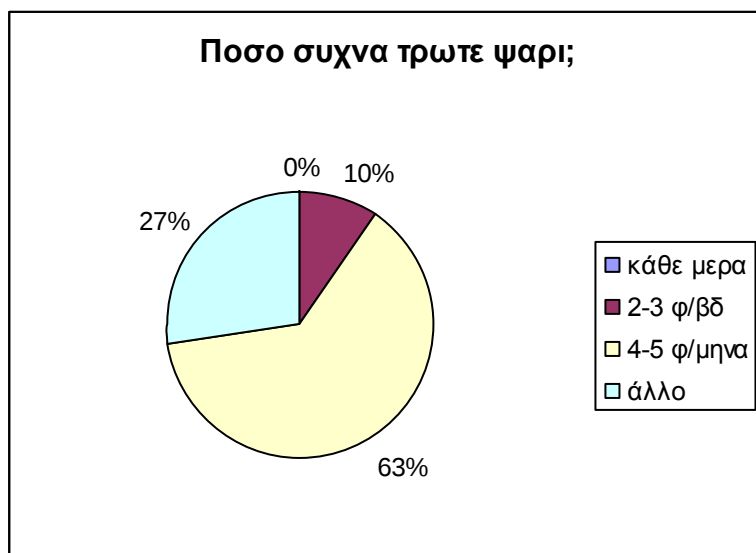
μονος	36
με οικογενεια	64



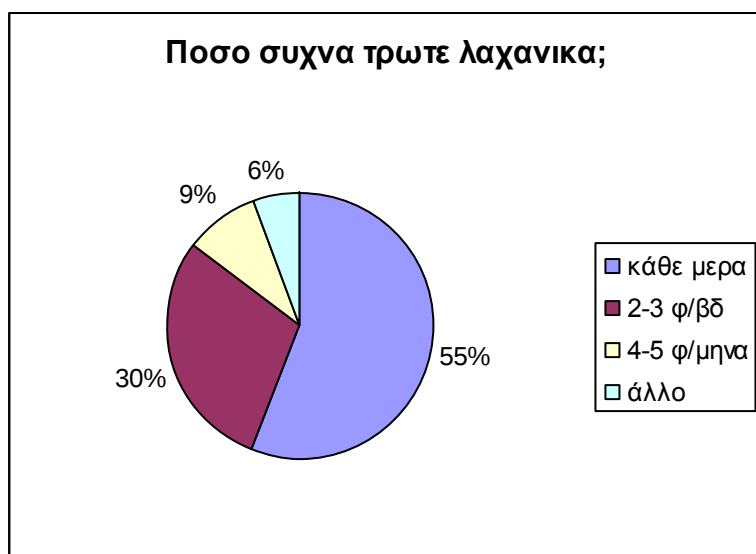
κάθε μερα	4
2-3 φ/βδ	78
4-5 φ/μηνα	11
άλλο	7



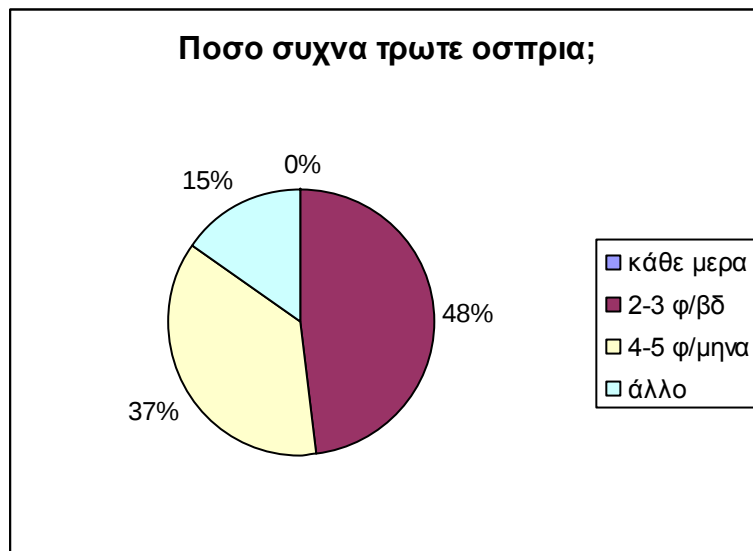
κάθε μερα	0
2-3 φ/βδ	10
4-5 φ/μηνα	63
άλλο	27



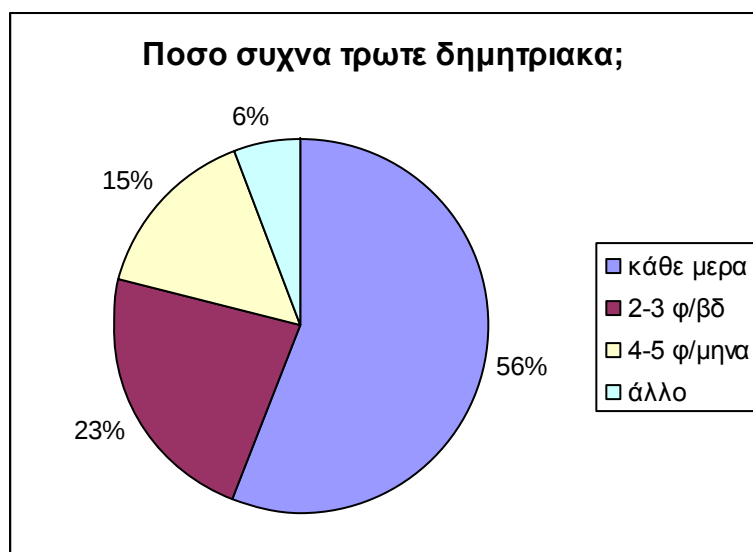
κάθε μερα	55
2-3 φ/βδ	30
4-5 φ/μηνα	9
άλλο	6



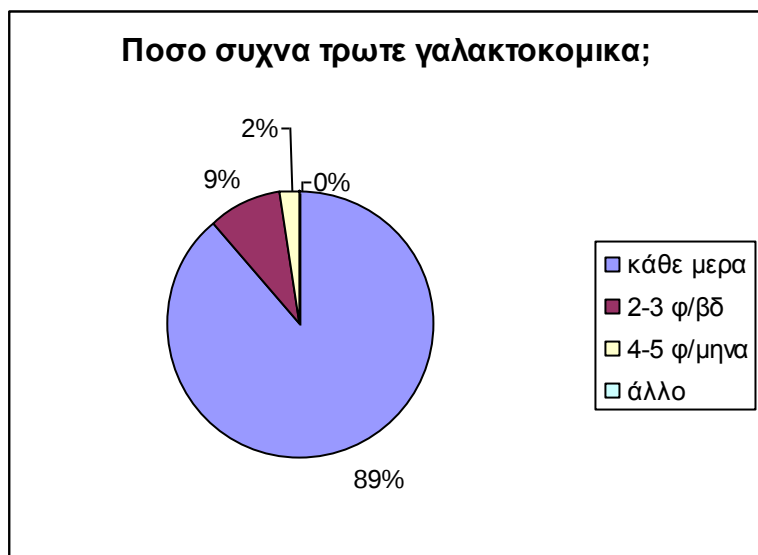
κάθε μερα	0
2-3 φ/βδ	48
4-5 φ/μηνα	37
άλλο	15



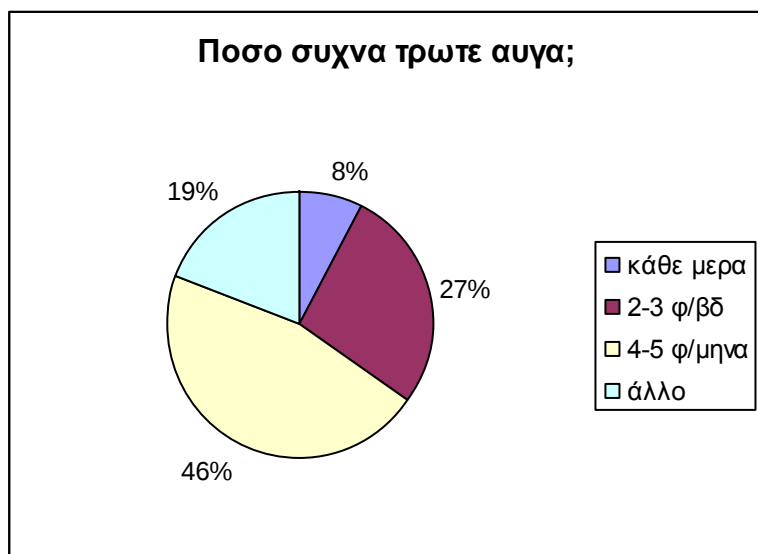
κάθε μερα	56
2-3 φ/βδ	23
4-5 φ/μηνα	15
άλλο	6



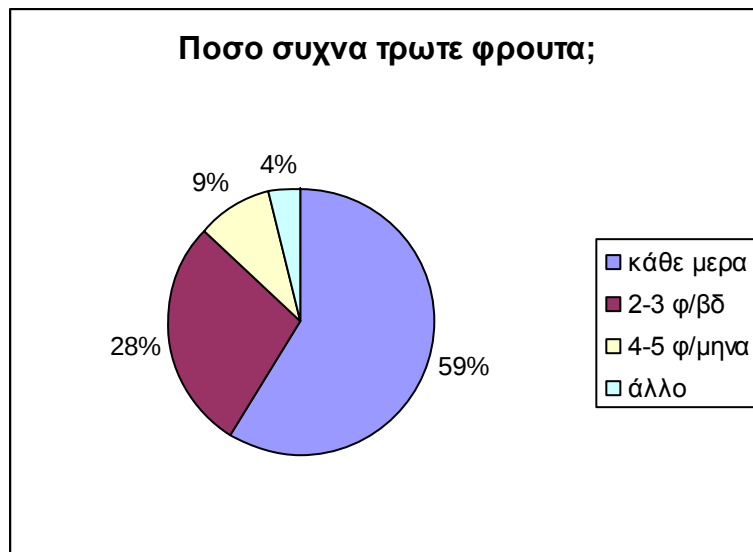
κάθε μερα	89
2-3 φ/βδ	9
4-5 φ/μηνα	2
άλλο	0



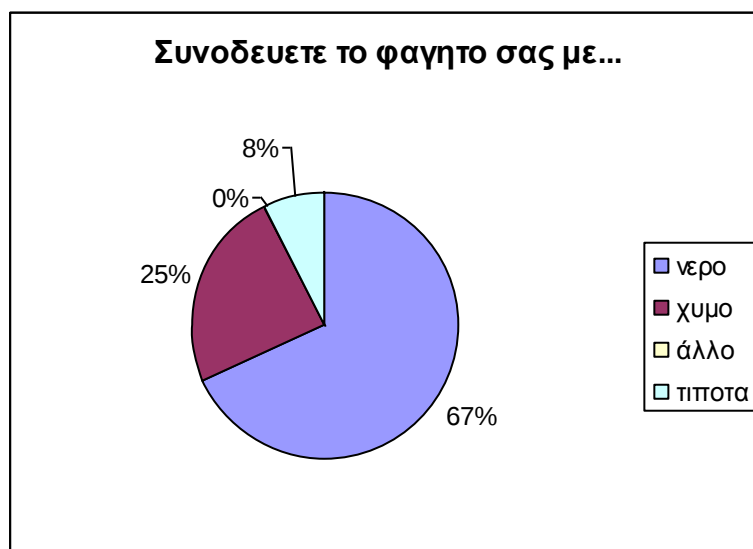
κάθε μερα	8
2-3 φ/βδ	27
4-5 φ/μηνα	46
άλλο	19



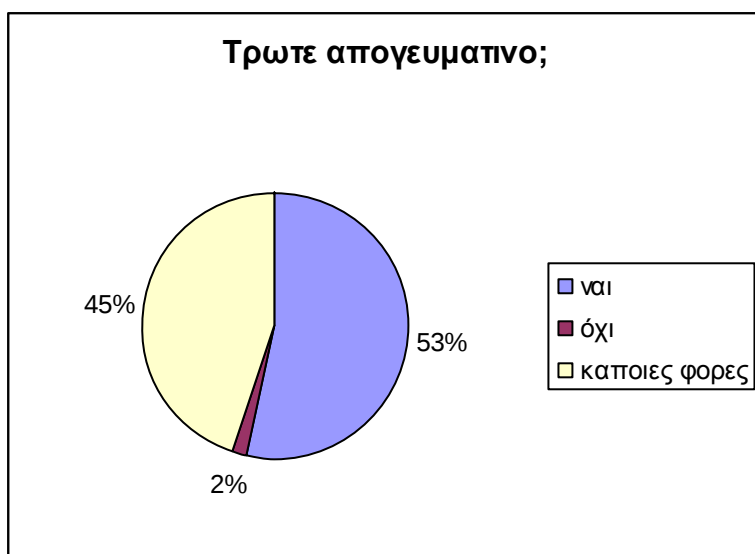
κάθε μερα	59
2-3 φ/βδ	28
4-5 φ/μηνα	9
άλλο	4



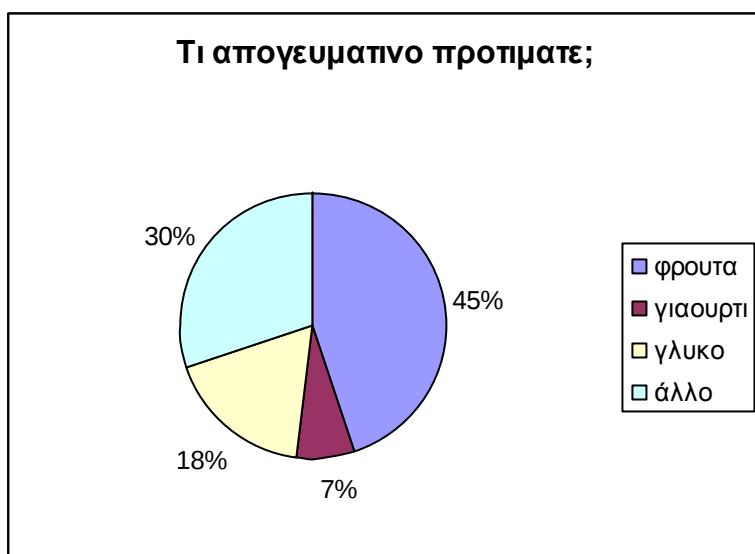
νερο	67
χυμο	25
άλλο	0
ΤΙΠΟΤΑ	8



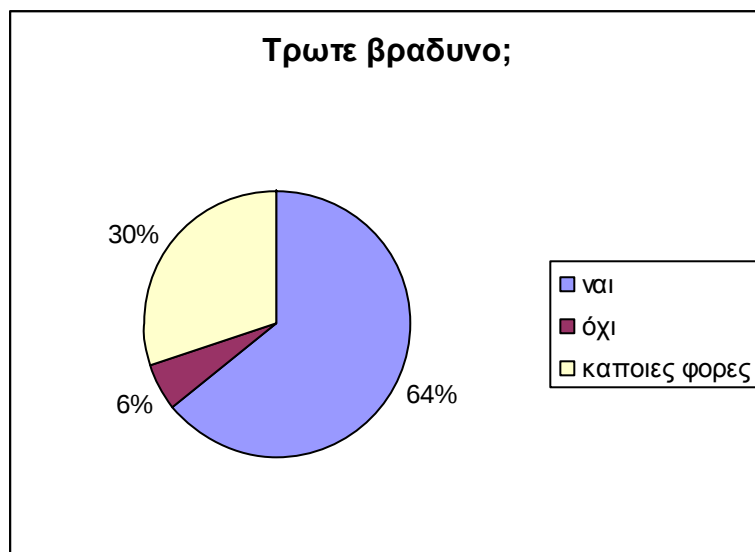
ναι	53
όχι	2
κάποιες φορές	45



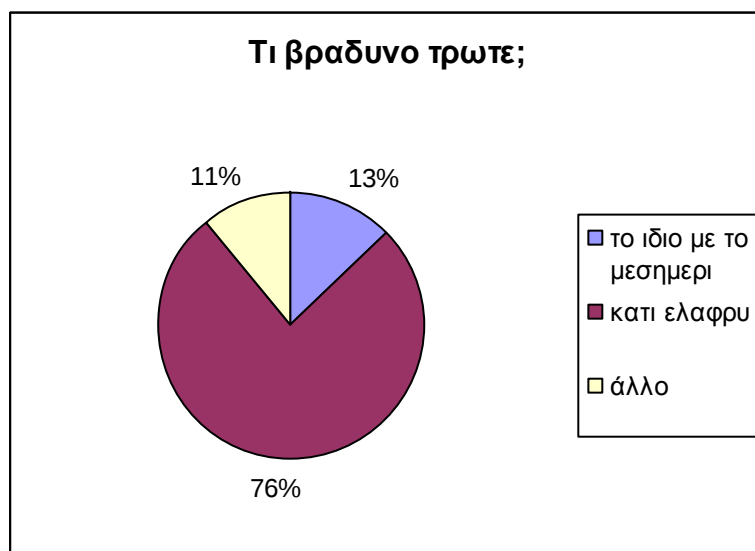
φρούτα	45
γιαουρτι	7
γλυκο	18
άλλο	30



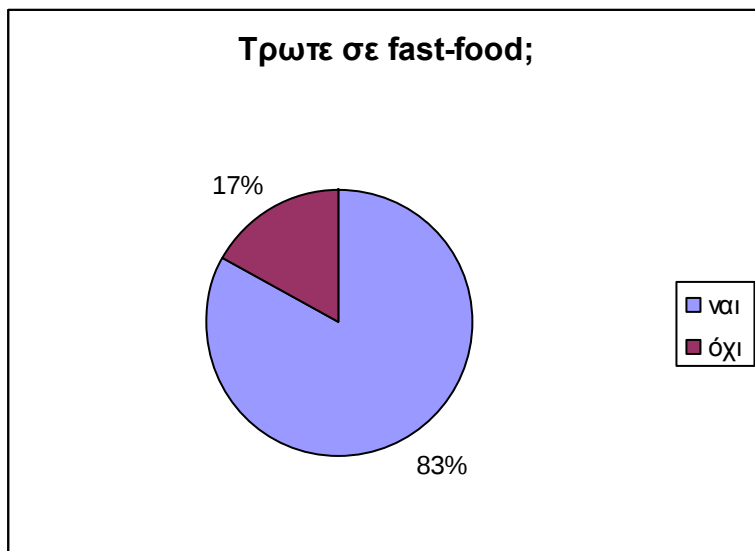
ναι	64
όχι	6
καποιοις φορές	30



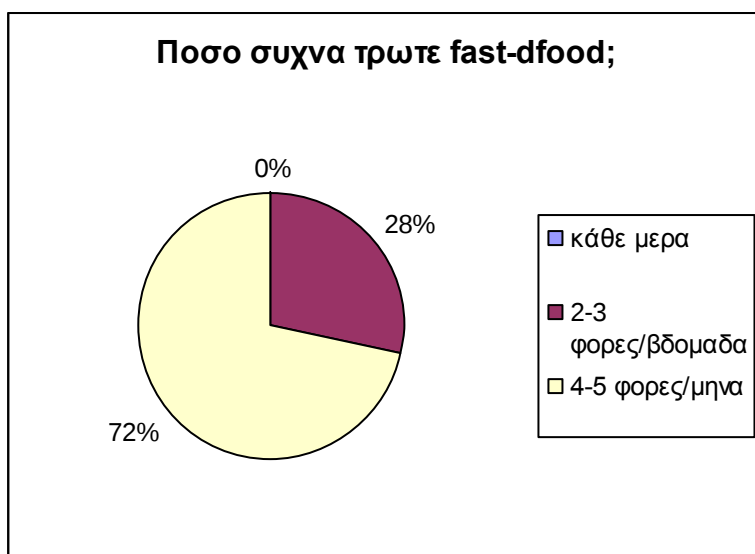
το ίδιο με το μεσημερι	13
κατι ελαφρυ	76
άλλο	11



ναι	83
όχι	17



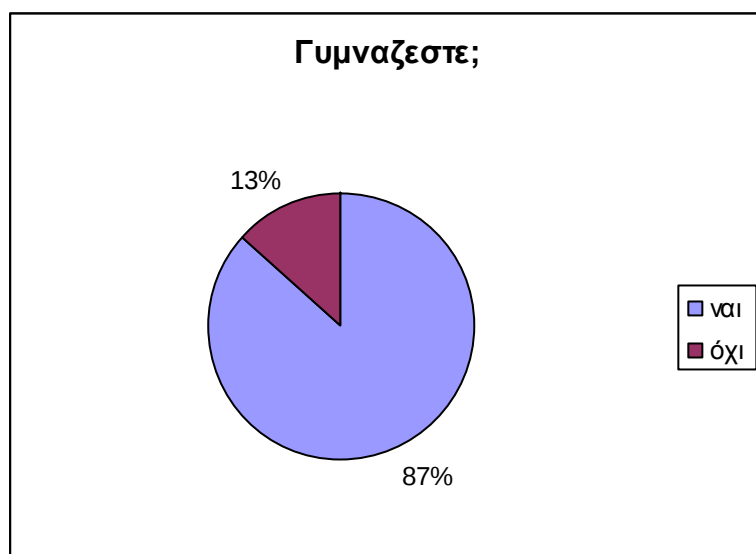
κάθε μερα	0
2-3 φορες/βδομαδα	28
4-5 φορες/μηνα	72



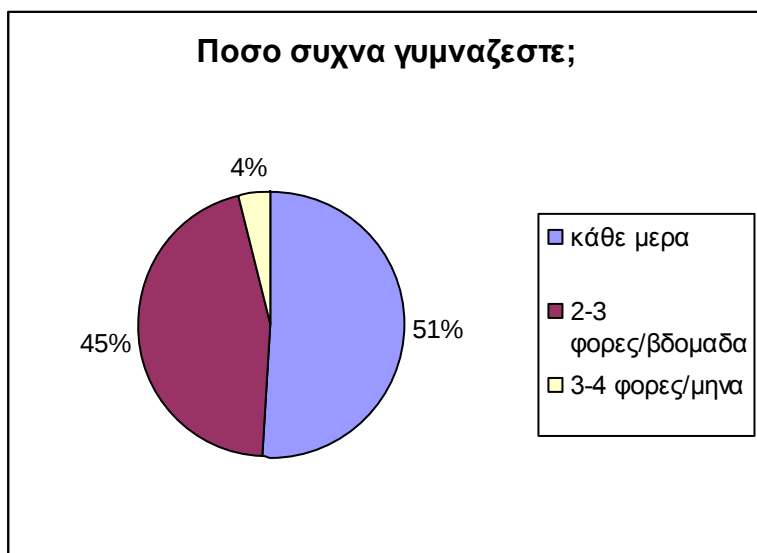
ναι	15
όχι	26
σε μερικές περιπτώσεις	59



ναι	87
όχι	13



κάθε μερα	51
2-3 φορες/βδομαδα	45
3-4 φορες/μηνα	4



6. Συνταγές

Αρχαίες συνταγές

Τάριχος με γλυκόξινα κρεμμύδια κατά Λουκρήτιο (για 2 άτομα)

Υλικά:

6 μικρά και γλυκά κρεμμύδια
1 τεμάχιο μικρού τόνου (το μισό ψάρι) μιας λίβρας περίπου ½ κιλό
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 κουταλιά μέλι
1 κουταλιά λευκό κρασί
1 κουταλιά ξύδι
1 κουταλιά βρασμένο λευκό κρασί
½ κουταλιάς μέλι
πετροσέλινο
γάρος

Εκτέλεση:

Καθαρίζονται και τεμαχίζονται τα κρεμμύδια και τοποθετούνται σε μικρή χύτρα μαζί με το πετροσέλινο, όπου αναμειγνύονται με ελάχιστο νερό (3 κουταλιές), μια κουταλιά ελαιόλαδο και ελάχιστο γάρο σε χαμηλή φωτιά, έως ότου τα κρεμμύδια μαλακώσουν, απορροφώντας το μεγαλύτερο μέρος των υγρών. Κατόπιν τεμαχίζεται ο τάριχος και προστίθεται στη χύτρα. Μόλις φτάσει σε σημείο βρασμού αμέσως ελαττώνεται η φωτιά και προς το τέλος, αφού αναμειχθούν μερικές φορές τα υλικά, προστίθεται το μέλι, το ξύδι και το βρασμένο κρασί σε μορφή υδαρούς διαλύματος. Ακολουθεί δοκιμή γεύσης, δηλαδή εάν δεν είναι ελαφρά αλμυρό προστίθεται γάρος, ενώ εάν είναι πολύ αλμυρό προστίθεται μέλι.

Μάζα (pate) με βοδινό συκώτι και μανιτάρια (για 6 άτομα)

Υλικά:

½ κιλού βοδινό συκώτι
1/4 κιλού κατατεμαχισμένα μανιτάρια
1/4 κούπας κατατεμαχισμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
1/4 κούπας δυνατό κόκκινο ξηρό κρασί (όπως το ξηρό Marsala)
1 κουταλιά γλυκού αλάτι και τριμμένο σκόρδο
1/8 κουταλιάς γλυκού τριμμένη κόκκινη καυτερή πιπεριά
1/8 κουταλιάς γλυκού πιπέρι αιγυπτιακό (μαύρο)
1/4 κουταλιάς γλυκού ξερό κύμινο, κόλιανδρος και κάρο (αγριοκύμινο)
1/8 κουταλιάς γλυκού ξερό θυμάρι
4 κουταλιές σούπας γίδινο βούτυρο (1/4 κούπας)
1/8 κουταλιάς σούπας φρέσκος άνηθος κατατεμαχισμένος

Εκτέλεση:

Πλένονται, στεγνώνονται, κατατεμαχίζονται τα κομμάτια από το βοδινό συκώτι. Τα τεμαχισμένα κρεμμύδια και τα μανιτάρια φρυγανίζονται σε ρηχό τηγάνι (φρύγετρο) επί περίπου 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά μαζί με το βούτυρο, έως ότου τα κρεμμύδια αποκτήσουν χρυσοκάστανο χρώμα. Αφαιρούνται μανιτάρια και κρεμμύδια και προστίθεται το κατατεμαχισμένο συκώτι που φρυγανίζεται και αυτό επί περίπου 5 λεπτά, έως ότου χαθεί εντελώς το ερυθρωπό χρώμα στο εσωτερικό του. Όλα μαζί τα

υλικά τοποθετούνται σε βαθύ σκεύος και προστίθενται τα αρωματικά βότανα, η πιπεριά, το πιπέρι, το σκόρδο και το κρασί. Το μείγμα αναδεύεται και εάν είναι πολύ πηκτό προστίθενται 1 ή 2 κουταλιές γίδινο βούτυρο. Τοποθετείται σε ατομικά σκεύη (φορμάκια) και σερβίρεται αφού ψυχθεί σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Καρχαρίας ή γαλέος κατά Αρχέστρατο (για 2 άτομα)

Ο μεγάλος λάτρης της υψηλής μαγειρικής Αρχέστρατος και εισηγητής μίας νέας αντίληψης για τη γαστρονομία, με έμφαση στα φρέσκα προϊόντα και τις απλές, χωρίς περίπλοκες τεχνικές, σάλτσες, εκθειάζει μεταξύ των άλλων τον καρχαρία της Τορώνης στη Χαλκιδική, θεωρώντας πως είναι ιδανικός ψητός στα κάρβουνα σε υψηλή θερμοκρασία, με συνοδευτικό μια απλή σαλάτα.

Υλικά:

4 φιλέτα καρχαρία ή γαλέου, βάρους 125 γραμμαρίων το καθένα

3 κουταλιές σούπας (90 ml περίπου) ελαιόλαδο

2 κουταλιές γλυκού κύμινο σε σκόνη

2 κουταλιές γλυκού κατατεμαχισμένα αρωματικά βότανα (ρίγανη, κόλιανδρος, μαϊντανός, δυόσμος)

½ κουταλιάς γλυκού αλάτι

Εκτέλεση:

Επαλείφονται τα φιλέτα με ελαιόλαδο, αναμειγνύονται τα αρωματικά βότανα με το αλάτι και με το μείγμα επιστρώνονται και από τις δύο πλευρές τα φιλέτα. Τοποθετούνται με λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι ενώ απαιτούνται 6 έως 8 λεπτά για κάθε πλευρά, ώστε να ροδίσουν, οπότε και αποσύρονται από την εστία. Συνοδεύονται με πράσινη σαλάτα, με σάλτσα από 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο, 1 κουταλιά σούπας ξύδι από κόκκινο ξηρό κρασί και ½ κουταλιά σούπας γάρο.

Παστό χοιρινό με βότανα και καρυκεύματα (για 2 άτομα)

Υλικά:

500 γραμμάρια παστό χοιρινό

2 ½ κούπες (570 ml) ξηρό λευκό κρασί

1 1/4 κούπας (280 ml) μούστος

2/3 κούπας (150 ml) ξύδι από λευκό κρασί

2 κουταλιές γλυκού κόλιανδρος

1 κουταλιά γλυκού γλυκάνισος

6 μικρά στελέχη θυμάρι

1 κουταλιά γλυκού κύμινο σε σκόνη

1 κουταλιά σούπας μέλι

½ κουταλιά γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι

2 χονδρές φέτες ψωμί ολικής άλεσης

Εκτέλεση:

Τεμαχίζεται το κρέας σε μικρά κομμάτια και τοποθετείται σε χύτρα για να βράσει με νερό, ώστε να απομακρυνθεί το αλάτι. Αμέσως μετά αδειάζεται το νερό και προστίθενται το κρασί, ο μούστος και το ξύδι, ενώ αναμειγνύονται οι σπόροι (κόλιανδρος και γλυκάνισος) για να τοποθετηθούν μαζί με το θυμάρι σε μικρό πυρίμαχο σκεύος και κατόπιν στο φούρνο, όπου ψήνονται επί 10 λεπτά σε

θερμοκρασία 200 βαθμών Κελσίου. Θρυμματίζονται οι σπόροι και το θυμάρι σε όλμο (γουδί), αφού απομακρυνθούν τα στελέχη, για να προστεθούν στην χύτρα, συνεχίζοντας τον βρασμό (συνολικός χρόνος 45 λεπτά). Προς το τέλος του χρόνου προστίθενται το κύμινο, το μέλι και το πιπέρι, για να τοποθετηθεί το σκεύος σε φούρνο επί 5 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία, ώστε να στεγνώσει ελαφρά. Τεμαχίζεται το ψωμί σε μικρούς κύβους και θερμαίνεται για να ξεραθεί ελαφρά και να προστεθεί στον ζωμό ώστε να τον απορροφήσει, όπως ακριβώς το γαλλικό crouton.

Κατσικάκι ή αρνάκι (για 6 άτομα)

Υλικά:

1 ½ κιλού κατσικάκι ή αρνάκι (ωμοπλάτη ή μπούτι)
ελαιόλαδο

Μαρινάδα

2 ½ κούπας (570 ml) γάλα γίδινο ή πρόβειο

½ κούπας (120 ml) μέλι

1 κουταλιά σούπας (30 γραμμάρια) πιπέρι
αλάτι

Σάλτσα

8 πολτοποιημένοι χουρμάδες

1 1/4 κούπας (570 ml) ερυθρό ξηρό κρασί

4 κουταλιές σούπας (120 ml) ελαιόλαδο

2 κουταλιές σούπας (60 ml) μέλι

4 κουταλιές γλυκού (60 ml) γάρος

Εκτέλεση:

Αναμειγνύονται τα υλικά της μαρινάδας για να τοποθετηθεί σε αυτή επί τουλάχιστον 12 ώρες το κρέας, αλλάζοντας περιστασιακά τις πλευρές, ώστε να απορροφήσει όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά, ενώ παράλληλα μουσκεύονται οι χουρμάδες σε μικρή ποσότητα από ερυθρό ξηρό κρασί για να διευκολυνθεί η πολτοποίησή τους. Την επόμενη ημέρα αποσύρεται το κρέας από τη μαρινάδα, στραγγίζεται προσεχτικά και ψήνεται σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου, αρωματισμένο με λίγο ελαιόλαδο. Απαιτούνται τουλάχιστον 90 λεπτά για τη συγκεκριμένη ποσότητα και συχνή παρακολούθησή του στον φούρνο για να μη στεγνώσει εντελώς. Όταν είναι σχεδόν έτοιμο, πολτοποιούνται οι χουρμάδες σε βαθύ σκεύος, προστίθενται το κρασί, το μέλι, το ελαιόλαδο και ο γάρος και το μείγμα μεταφέρεται σε βαθύ τηγάνι, όπου βράζεται ελαφρά για να μειωθεί ο όγκος του. Μόλις το κρέας είναι έτοιμο, απομακρύνεται από τον φούρνο και μετά από 10 λεπτά κόβεται σε χονδρές φέτες, που συνοδεύονται με τη σάλτσα. Αν και η συνταγή διασώζεται από τον Αττίκιο, είναι κατά αιώνες αρχαιότερη όπως υποστηρίζουν οι κωμωδιογράφοι.

Isicia Omentata (Αρχαία Ρωμαϊκά μπιφτέκια με κουκουνάρι)

Μπιφτέκια από την αρχαία Ρώμη, μία ενδεικτική συνταγή των καθημερινών φαγητών που έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι.

Υλικά:

1/2 κιλό κιμά
1 μπαγκέτα που την έχουμε μουσκέψει σε άσπρο κρασί
Λίγο λευκό κρασί
Αλάτι
3 κ.σ. κουκουνάρι
Λίγη λαδόκολλα
φρέσκο πιπέρι

Εκτέλεση:

Αναμειγνύουμε καλά τον κιμά με το ψωμί. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και συνεχίζουμε το ζύμωμα του κιμά. Μόλις ο κιμάς είναι έτοιμος πλάθουμε μπιφτεκάκια μέσα στα οποία βάζουμε τα κουκουνάρια. Ψήνουμε σε αντικολλητικό ταψί στο φούρνο για 40΄ ή μέχρι να ροδίσουν. Γαρνίρουμε με κάπαρη και κουκουνάρια.

Χούμους (Αιγυπτιακή Συνταγή)

Υλικά:

700γρ φάβα
2-4 σκελίδες σκόρδο
225γρ ρεβίθια
2 κουταλιές ξίδι από κρασί
3 σκελίδες σκόρδο
5 κουταλιές σησαμέλαιο
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Εκτέλεση:

Μουλιάστε τη φάβα για 12 ώρες, βάλτε τη σε κατσαρόλα, σκεπάστε της με νερό μέχρι να βράσει, χαμηλώστε τη φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Στραγγίξτε και προσθέστε αλάτι και λιωμένο σκόρδο. Βράστε και λιώστε τα ρεβίθια, προσθέστε χυμό λεμόνι, το λιωμένο σκόρδο και σησαμέλαιο ώστε να σχηματιστεί μία ενιαία πάστα. Πρόκειται για το χούμους που τρωγόταν μάλλον ακριβώς έτσι χιλιάδες χρόνια πριν. Βάλτε στο μπλέντερ 200γρ φρέσκους χουρμάδες με λίγο νερό. Προσθέστε κανέλα και φιλοκομμένα καρύδια. Σχηματίστε σφαίρες με το μίγμα, καλύψτε τις με μέλι και μετά με αμύγδαλα σε σκόνη.

Βυζαντινές συνταγές

Μονόκυθρον:

Μαγειρεύονταν από διάφορα παστά ή και φρέσκα ψάρια, μαζί με κομμάτια διάφορων τυριών, αβγά και λάχανο, μέσα σε λάδι με πιπέρι και σκόρδο.

Μυττωτόν:

Ήταν φιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου, αναμειγνύμενες με λάδι και πολτό μαύρης ελιάς.

Γάρος (σάλτσα):

Η πιο διαδεδομένη σάλτσα που χρησιμοποιούσαν στη βυζαντινή κουζίνα ήταν το γάρον ή ο γάρος. Αναμειγνύονταν μικρά ψάρια, εντόσθια, βράγχια και αίμα ψαριών με αλάτι. Προσέθεταν πιπέρι και παλιό κρασί. Σιγόβραζαν το μείγμα για αρκετές ώρες ή το άφηναν να «ζυμωθεί» στον ήλιο για 2-3 μήνες. Ο γάρος σερβιρόνταν

αναμεμιγμένος με λάδι (ελαιόγαρος) ή με νερό (υδρογάρος) ή με κρασί (οινογάρος) ή με ξίδι.

Εκζεστά ψάρια σε «λευκό ζωμό»:

Έβραζαν μεγάλα ψάρια, όπως συναγρίδες, φαγριά ή και χάνους σε ζωμό από νερό, αρκετό λάδι, λίγο άνηθο και πράσο. Στο τέλος, έριχναν το αλάτι.

Κρασάτον ή ξιδάτον λαγομαγείρευμα:

Οι Βυζαντινοί αγαπούσαν να μαγειρεύουν τον λαγό μέσα σε κόκκινο κρασί ή σε ξίδι, με την προσθήκη πιπεριού, γαριφάλου και νάρδου (βαλεριάνα). Για να ενισχύσουν τη γεύση προσέθεταν, στο μαγείρεμα και λίγο χοιρινό κρέας.

Φάβατα:

Έβραζαν σε νερό ξερά κουκιά μέχρι να μπορούν να τα διαλύσουν, ανακατεύοντάς τα με μία ξύλινη κουτάλα. Προσέθεταν λάδι και αλατοπίπερο.

Όρνις μονθυλευτή:

Άφηναν ένα κοτόπουλο για λίγες ώρες σε κρασί ή ξίδι, με διάφορα καρυκεύματα (πιπέρι, γαρίφαλο, κανέλα, μοσχοκάρυδο). Μετά το παραγέμιζαν με ψίχα ψωμιού, αμύγδαλα και άλλα καρυκεύματα. Συχνά, προσέθεταν σταφίδες, κουκουνάρια και ψιλοκομμένα μανιτάρια. Σιγόβραζαν το κοτόπουλο σε κρασί ή το έψηναν στο φούρνο μέσα σ' ένα καλά κλεισμένο πήλινο σκεύος, αφού το άλειφαν καλά με βούτυρο.

Αμανίται:

Έκοβαν φέτες μανιτάρια και τα αλατοπιπέρωναν και στη συνέχεια τα τηγάνιζαν με φέτες αχλαδιού.

Σφουγγάτον:

Έτριβαν ένα κρεμμύδι και το τσιγάριζαν στο τηγάνι. Προσέθεταν μυρωδικά και στο τέλος τα αβγά.

Σύγχρονες συνταγές

Βίδες σαλάτα με ψητά λαχανικά



Υλικά

1 πιπεριά κόκκινη κομμένη σε καρέ
1 πιπεριά κίτρινη κομμένη σε καρέ
1 μεγάλο κολοκύθι κομμένο σε καρέ
1 μεγάλη μελιτζάνα κομμένη σε καρέ
1 κρεμμύδι ξερό κομμένο σε καρέ
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. μπαλσάμικο αλάτι
300 γραμμ. βίδες βρασμένες
2 ντομάτες
1 φλ. τσαγιού φέτα κομμένη σε κυβάκια
1 κ.σ. βασιλικός ψιλοκομμένος

Εκτέλεση

Σε μια λαμαρίνα βάζουμε τα καρέ λαχανικών, πιπεριές, κολοκύθι, μελιτζάνα και ξερό κρεμμύδι. Τα ραντίζουμε με το ελαιόλαδο, το μπαλσάμικο και τ' αλατίζουμε. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200οC για 15' να μαραθούν. Τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά. Βράζουμε τις βίδες για 10' σε αλατισμένο νερό. Τις ξεπλένουμε με κρύο νερό και τις στραγγίζουμε καλά. Τις βάζουμε σε σαλατιέρα. Προσθέτουμε τα ψημένα λαχανικά, καθώς και ό, τι υγρό υπάρχει στο ταψί. Πασπαλίζουμε με τα κυβάκια φέτας. Προσθέτουμε τις ντομάτες (κομμένες) και το βασιλικό. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Ζακυνθινό παστίτσιο ραγού



Υλικά

2 κιλά μοσχαρίσιο κρέας κομμένο σε μερίδες (χτένι από τη σπάλα ή στηθοπλευρά)
1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
1 πακέτο (500 γραμμ.) μακαρόνια χοντρά με τρύπα (No3)
2 ξερά κρεμμύδια πολύ ψιλοκομμένα
1 φλ. τσαγιού κόκκινο κρασί
5-6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
1 ξυλάκι κανέλα
3-4 μοσχοκάρφια (γαρίφαλα)

6 ώριμες τριμμένες ντομάτες
αλάτι
πιπέρι
1½ φλ. τσαγιού ζακυνθινό λαδοτύρι τριμμένο

Εκτέλεση

Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε το κρέας απ' όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το αφήνουμε να γίνει διάφανο για λίγα λεπτά. Τέλος ρίχνουμε το σκόρδο. Ανακατεύουμε και σβήνουμε με το κρασί. Αφού εξατμιστεί όλο το υγρό, τότε προσθέτουμε τις ντομάτες. Βάζουμε τα μυρωδικά σε τουλπανάκι, το δένουμε και το ρίχνουμε στο φαγητό.

Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε το κρέας μέχρι να μαλακώσει καλά. Αν σωθούν τα υγρά του και δούμε ότι δεν έχει ψηθεί συμπληρώνουμε λίγο ζεστό νερό. Το κρέας στο τέλος πρέπει να μείνει με μια παχιά σάλτσα, σχεδόν με το λαδάκι του.

Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό και τα στραγγίζουμε. Πασπαλίζουμε λίγο τυρί σε πυρίμαχο ή σε γιουβέτσι (σκεύος). Στρώνουμε μία στρώση μακαρόνια, μία κρέας και σάλτσα, και τέλος μία στρώση τυρί. Επαναλαμβάνουμε: μακαρόνια, κρέας, σάλτσα και τελειώνουμε πάλι με το τυρί. Το παστίτσιο ραγού είναι έτοιμο! Αν θέλουμε, το ροδίζουμε για λίγα λεπτά στο γκριλ να λιώσει το τυρί. Το κόβουμε σε κομμάτια όπως το κανονικό παστίτσιο και το σερβίρουμε με σπάτουλα για να μη διαλύεται.

Χοιρινό με πράσα και σελινόριζα



Υλικά

1/3 φλ. Ελαιόλαδο
1 κιλό χοιρινό από σπάλα κομμένο σε μεγάλες μπουκιές
4 μεγάλα πράσα κομμένα σε φέτες
2 μεγάλες σελινόριζες καθαρισμένες
1/4 φλ. λευκό ξηρό κρασί
4-5 κλωνάρια άνηθου και μαϊντανού
2 αβγά 1 λεμόνι ζουμερό
1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες ή σε μεγάλες μπουκιές. Καθαρίζουμε εξωτερικά τη σελινόριζα και κόβουμε σε μεγάλες μπουκιές. Καθαρίζουμε τα πράσα (κρατάμε το τρυφερό μέρος) και κόβουμε σε χοντρές φέτες. Τα βάζουμε σε τηγάνι με μισό φλιτζάνι νερό και τα αχνίζουμε για 7'-8'. Στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε το κρέας γύρω γύρω για 6'-7'. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 3'-4'. Προσθέτουμε τις σελινόριζες και σοτάρουμε για 3'-4'. Σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Δένουμε με σπάγκο τα κομμάτια του σέλινου και του μαϊντανού και τα προσθέτουμε στο φαγητό. Προσθέτουμε τα τεμαχισμένα πράσα και νερό ίσα που να μισοσκεπάζει το φαγητό. Από την ώρα που θα πάρει βράση, βράζουμε για περίπου 40' να μαλακώσει το κρέας. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος. Αποσύρουμε από τη φωτιά να κοπεί ο βρασμός. Χτυπάμε τα αβγά με το λεμόνι και αραιώνουμε με λίγο ζωμό από το φαγητό. Περιχύνουμε με το αβγολέμονο το φαγητό. Ανακατεύουμε την κατσαρόλα από τα χερούλια να μην λιώσουν τα υλικά. Αφαιρούμε το δεματάκι με τα κοτσάνια. Αφήνουμε σκεπασμένη την κατσαρόλα στο ζεστό και σβηστό μάτι για 5'.

Μελομυζηθρόπιτες κυκλαδίτικες (Μελιτίνια)



Υλικά

500 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
250 γραμμ μαργαρίνη ή βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
200 γραμμ γιαούρτι (1 κεσεδάκι)
1 πρέζα αλάτι
1 αυγό χτυπημένο
2 κ.σ. ζάχαρη
Για τη γέμιση:
600γρ. φρέσκια ανάλατη μυζήθρα καλά στραγγισμένη
1/2 φλ. τσαγιού θυμαρίσιο μέλι
1 γεμάτη κ.σ. φρυγανιά
1/4 κ.γλ. μαστίχα κοπανισμένη
2 αυγά
1 αυγό χτυπημένο για επάλειψη
λίγη κανέλα για το πασπάλισμα

Εκτέλεση

Ενώνουμε όλα τα υλικά της γέμισης και τα ανακατεύουμε με κουτάλι ή στο μίξερ. Κοσκινίζουμε σε λεκάνη το αλεύρι με το αλάτι. Προσθέτουμε σε κομματάκια τη μαργαρίνη και ψιχουλιάζουμε με τα δάχτυλα (τρίβουμε το μείγμα, να γίνει σαν βρεγμένη άμμος). Κάνουμε λακκούβα, προσθέτουμε το γιαούρτι, το αυγό, τη ζάχαρη. Ζυμώνουμε καλά και τυλίγουμε τη ζύμη σε μεμβράνη. Την αφήνουμε για 45' στο ψυγείο να ξεκουραστεί. Χωρίζουμε τη ζύμη σε κομμάτια και πασπαλίζοντας αλεύρι όποτε είναι αναγκαίο, ανοίγουμε τα κομμάτια σε πολύ λεπτό φύλλο. Με κουπ πατ ή με ροδάκι κόβουμε δίσκους ζύμης 10 εκ. Σε κάθε φύλλο ακουμπάμε 1 κ.γλ. γέμιση. Ανασηκώνουμε τα πλαϊνά τσιμπώντας τα, φυλακίζοντας μέσα τη γέμιση. Τα αραδιάζουμε σε λαδωμένες λαμαρίνες. Τα αλείφουμε με χτυπημένο αυγό. Τα ψήνουμε στους 180οC για 25', να ροδίσουν. Πασπαλίζουμε με κανέλα.

Καριόκες Ξάνθης



Υλικά

250 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα ψιλοκομμένη
250 γρ. βανίλια υποβρύχιο χωρίς άρωμα
1/2 φλ. σιρόπι από γλυκό κουταλιού πορτοκάλι ή νεράτζι
3 κ.σ. κονιάκ
5 φέτες κέικ μπαγιάτικο τριμμένο σε ψίχουλα
350 γρ. καρυδόψιχα χοντροκομμένη
1 πρέζα κανέλλα
100 γρ. φρούι γλασέ
600 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα για επικάλυψη

Εκτέλεση

Το κέικ πρέπει να είναι μπαγιάτικο και στεγνό σε τρίμματα. Βάζουμε σε μπεν μαρί την κουβερτούρα και το υποβρύχιο και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να λιώσουν. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το σιρόπι, το κονιάκ, το τριμμένο κέικ, την

καρυδόψυχα , τα φρούι γλασέ , την κανέλλα και ανακατεύουμε καλά. Το μείγμα πρέπει να μοιάζει σαν πλαστελίνη. Απλώνουμε μεμβράνη στον πάγκο και κατά μήκος βάζουμε το μείγμα. Το τυλίγουμε σε ρολό όπως το μωσαϊκό. Ισιώνουμε τα πλαϊνά του τρίβοντας τις άκρες. Παγώνουμε μια νύχτα. Με κοφτερό μαχαίρι κόβουμε σε φέτες και τις βουτάμε σε λιωμένη κουβερτούρα. Τις αραδιάζουμε σε λαδόκολλα να παγώσει η κουβερτούρα. Τις τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο και τις φυλάμε στο ψυγείο. Αν αρχίσει να βγαίνει χοντρή η στρώση σοκολάτας ζεσταίνουμε λίγο να γίνει πιο χλιαρή και να μην κρατάει πολύ επικάλυψη.

Πλιγούρι σαλάτα με φρούτα και ξηρούς καρπούς



Υλικά

150 γρ. πλιγούρι
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 ματσάκι φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
1 ματσάκι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
1/2 φλ. αποξηραμένο κράνμπερι
1/2 φλ. ρόδι καθαρισμένο
1/2 φλ. φιστίκι Αιγίνης
το χυμό από ένα πορτοκάλι
6 κ.σ ελαιόλαδο αλάτι

Εκτέλεση

Βάζουμε το πλιγούρι σε μπολ και το καλύπτουμε με βραστό νερό (ίσα να το σκεπάσει). Βάζουμε καπάκι και το αφήνουμε στην άκρη να φουσκώσει γι 15'. Το αφρατεύουμε ανακατεύοντάς το με πιρούνι. Βάζουμε σε μπολ το μαϊντανό, το δυόσμο , τον κόλιανδρο, το κράνμπερι, το ρόδι , το φιστίκι, το χυμό, το λάδι, και το πλιγούρι. Αλατίζουμε και ανακατεύουμε καλά. Ελέγχουμε την οξύτητα και το αλάτι. Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε και χυμό λεμόνι.

Καλοκαιρινή θαλασσινή μακαρονάδα



Υλικά

¼ φλ. Ελαιόλαδο
2 σκ. Σκόρδο
1 καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη
6 γαρίδες
2 καλαμάρια
500 γρ. μύδια
300 γρ. αχιβάδες
2 συσκευασίες ολόκληρα ντοματάκια
¼ φλ. λευκό ξηρό κρασί Μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 πακέτο σπαγγέτι σόγιας (500γραμ.)
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Πλένουμε τις αχιβάδες. Βάζουμε τις αχιβάδες σε κατσαρόλα, προσθέτουμε το κρασί και σκεπάζουμε με καπάκι. Τις αχνίζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά για 2΄-3΄, έως ότου ανοίξουν. Αμέσως τις σουρώνουμε σε τουλπάνι. Φυλάμε τις αχιβάδες για το τέλος και κρατάμε τον πολύτιμο ζωμό για τη σάλτσα.
2. Καθαρίζουμε τα μύδια και τα πλένουμε πολύ καλά σε μπόλικο νερό.
3. Βράζουμε τα σπαγγέτι σόγιας *fytro* σε αλατισμένο νερό. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σκόρδο και την καυτερή πιπεριά. Μόλις αρχίσει να ψήνεται το σκόρδο, προισθέτουμε τα καλαμάρια και τα σοτάρουμε για λίγα λεπτά μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Προσθέτουμε τα ντοματάκια σπάζοντάς τα με την κουτάλα.
4. Προσθέτουμε το ζωμό από τις αχιβάδες. Αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε για 5΄.
5. Τότε προσθέτουμε τα μύδια, τις γαρίδες και το μαϊντανό. Ανακατεύουμε σε δυνατή φωτιά και ρίχνουμε μέσα στη σάλτσα τα σπαγγέτι σόγιας *fytro* όπως στάζουν. Βράζουμε για 2΄ σε δυνατή φωτιά και ανακατεύουμε.
6. Τέλος προσθέτουμε τις ανοιγμένες αχιβάδες. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε αμέσως.

Γλυκό κουταλιού βύσσινο



Υλικά

- 1 κιλό βύσσινο
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 φλ. τσαγιού νερό
- 1 μικρό λεμόνι (χυμός)

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τα βύσσινα. Αφαιρούμε τα κοτσάνια. Με φουρκέτα (καλύτερα) ή με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε τα κουκούτσια. Τοποθετούμε σε μπολ στρώσεις, εναλλάξ, βύσσινα και ζάχαρη. Καλύπτουμε με μεμβράνη. Αφήνουμε μία νύχτα στο ψυγείο ανακατεύοντάς τα σε αυτό το διάστημα δύο με τρεις φορές.

Την επόμενη μέρα βάζουμε τα βύσσινα και τη ζάχαρη σε μία κατσαρόλα με χοντρή βάση, προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε. Τα αφήνουμε να πάρουν βράση και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Ξαφρίζουμε όποτε σχηματίζεται αφρός στην επιφάνεια. Βράζουμε για 15'-20'. Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει καλά στην κατσαρόλα.

Τότε το ξαναβράζουμε –πάντα σε μέτρια φωτιά– μέχρι να δέσει το σιρόπι. Το σιρόπι έχει δέσει όταν στάζουμε μία σταγόνα απ' αυτό πάνω στο νύχι του αντίχειρα. Όταν αυτή στέκεται και δεν χύνεται, το γλυκό είναι σωστά δεμένο. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και βράζουμε για 1'-2'.

Βιβλιογραφία

- http://users.otenet.gr/~gxalkidas2/diatr.htm#Μεσογειακή_Δίαιτα
<http://www.advancehealth.gr/el/sections/41/articles/312-e-diatrophike-axia-ton-kseron-karpon> Καφετζή Εύα 25.03.2010
<http://www.arosis.gr/gr/Content/11/Διατροφική-αξία.html>
<http://www.nut.uoa.gr/dietaryGR8.html> Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα υπουργείο υγείας και πρόνοιας, Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας 1999
<http://www.shape.gr/diatrofi-adyntisma/gine-adynti-meine-adynti/bromi-super-dimitriako.html> 28.01.2012
<http://www.arcadiaportal.gr/content/ψωμί-ολικής-αλέσεως> Δημήτρης Π. Μπερτζελέτος, Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc, Αντιπρόεδρος Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Γενικός Γραμματέας Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδας 24.02.2010
http://diatrofikaiygeia.blogspot.gr/2010/08/blog-post_5432.html 04.08.2010
<http://www.clickatlife.gr/story.aspx?id=1994601> 15.07.2011
<http://www.mednutrition.gr/diatrofiki-axia-ryzioy> 21.09.2011
antigiransi.com.
http://www.incardiology.gr/odigies/psari_genika.htm
http://www.hygeia.gr/page.aspx?p_id=803 Πολυξένη Κουτκιά-Μυλωνάκη, Ενδοκρινολόγος-Διαβητολόγος, Διευθύντρια Διαιτολογικού Τμήματος ΥΓΕΙΑ, Ιούνιος 2012
<http://diodos.info/mag/modules/tinycontent/index.php?id=322>
<http://www.arosis.gr/gr/Content/12/>
<http://el.wikipedia.org/wiki/πύλη:κύρια>
<http://www.mariannavlachou.gr/> Μαριάννα Βλάχου, κλινικός διαιτολόγος
<http://greece.greekreporter.com/2010/11/18/mediterranean-diet-included-in-unesco%E2%80%99s-intangible-world-heritage/>
http://www.mouseioaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture%285%29 ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ-ΜΕΝΤΕΣΙΔΗ, ΔΡ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΟΣ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ Λ' ΕΦΟΡΕΙΑΣ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ (ΝΟΜΟΙ ΚΟΖΑΝΗΣ-ΓΡΕΒΕΝΩΝ)
<http://www.dolceta.eu/greece/Mod5/138.html>
<http://www.athinorama.gr/umami/food/editorschoice/?edtId=22244> 07.12.2012
<http://www.lovecooking.gr/>
<http://www.lifo.gr/team/fooddaily/24457>
http://38gym-athin.att.sch.gr/images/other_schoolwork/diatrofi_sto_byzantio.htm Αθανάσιος Παπαδό- πούλος, Γρηγόριος Στράτης, Κωνσταντίνος Παργανάς
<http://www.foodbites.eu/j15/el/food-lovers/taste-of-greece/839-2012-03-27-05-39-53> Μαρία Μαντάλα, ιστορικός φιλόλογος.
<http://news.in.gr/culture/article/?aid=650821>
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ, ΕΚΔΟΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ, ΑΘΗΝΑ 2004
<http://www.eufic.org/article/el/artid/Meat-lot-little/> Μάιος 2009
<http://www.detoxcenter.gr/paramikrh-katanalosi-kreatos-afxanei-kindyno-astheneiwn/>
<http://www.paidorama.com/Διατροφή/Γενικά/Γλυκά-Ζάχαρη-και-Σοκολάτα.html>
<http://www.foodbites.eu/j15/diatrofi/ygeia/950-2012-05-03-11-30-41?lang=e> Ξενάκη Δήμητρα, PhD in Molecular & Structural Chemistry of Foods
<http://www.eufic.org/article/el/artid/Goodness-in-Potatoes/> Μάρτιος 2010

<http://www.diatrofi.gr/index.php/food/food/item/1110-η-διατροφική-αξία-της-πατάτας?tmpl=component&print=1> Μοσχου Λαμπρινή Διαιτολόγος Διατροφολόγος 21.03.2012

<http://omorfamystika.gr/Αδυνάτισμα/Ποιο-κρέας-είναι-πιο-υγιεινό/>

<http://www.solon.org.gr/index.php/2008-07-15-19-13-34/43--yg-/109-2008-05-02-10-51-07.html> Φοντόρ Χριστίνα, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου,Καθηγήτρια στο Ι.Δ.ΕΚ.Ε Ηλιούπολης

<http://users.sch.gr/stayrakant/krasi-ygeia.htm> Σταυρακαντωνάκης Γιώργος

<http://www.argiro.gr/Ζυμαρικά-Λαχανικά/recipes/βίδες-σαλάτα-ε-ψητά-λαχανικά>

<http://www.argiro.gr/Κρέας-Ζυμαρικά/recipes/ζακυνθινό-παστίσιο-ραγού>

<http://www.argiro.gr/Λαχανικά-Κρέας/recipes/χοιρινό-με-πράσα-και-σελινόριζα>

<http://www.argiro.gr/Γλυκά-Ζύμες%20-%20Ψωμιά/recipes/μελομυζηθρόπιτες-κυκλαδίτικες-μελιτίνια>

<http://www.argiro.gr/Γλυκά/recipes/καριόκες-ξάνθης>

<http://www.argiro.gr/Fytro/recipes/πλιγούρι-σαλάτα-με-φρούτα-και-ξηρούς-καρπούς>

<http://www.argiro.gr/Θαλασσινά-Ζυμαρικά-Fytro/recipes/καλοκαιρινή-θαλασσινή-μακαρονάδα>

<http://www.argiro.gr/Γλυκά/recipes/γλυκό-κουταλιού-βύσσινο>