

3.4.6B ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Αφιέρωμα: Μεσογειακή Διατροφή

Οι χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο είναι χώρες που για χιλιετίες αποτελούσαν σημεία εμπορίου και ανταλλαγής όχι μόνο αγαθών, αλλά και πολιτιστικών στοιχείων, πεποιθήσεων, ιδεών, συνθηθειών ζωής και ταυτόχρονα συνθηθειών διατροφής. Το χαρακτηριστικό γνώρισμα της διατροφής όλων των λαών της λεκάνης της Μεσογείου ήταν η χρήση καρπών της γης που ευδοκίμουν στην περιοχή και τους οποίους χρησιμοποιούσαν οι λαοί για να τρέφονται, είτε όπως ήταν, είτε φτιάχνοντας άλλα τρόφιμα από αυτούς. Τέτοιες περιπτώσεις ήταν η ελιά, το σταφύλι, διάφορα βότανα, το σιτάρι και το κριθάρι. Από αυτά έφτιαχναν ελαιόλαδο, σταφίδες, κρασί και ψωμί, τα οποία αποτέλεσαν τη βάση της διατροφής των λαών αυτών. Πέρα όμως από αυτά ενσωματώθηκαν τρόφιμα από άλλες περιοχές όπως τα εσπεριδοειδή από τις Αραβικές χώρες, αλλά και κάποια φρούτα, τα όσπρια, και κάποια λαχανικά που μεταφέρθηκαν στους λαούς της Μεσογείου από άλλους λαούς μέσω του εμπορίου και τα οποία μπόρεσαν και ευδοκίμησαν στη γεωγραφική αυτή περιοχή. Στη συνέχεια προστέθηκε το ψάρι το οποίο καταναλώναν συχνά και το κόκκινο κρέας το οποίο όμως συνήθιζαν να καταναλώνουν σε αργίες ή σε γιορτές γιατί τα βοοειδή εκτρέφονταν ως ζώα εργασίας, ενώ τα αρνιά και τα κατσίκια κυρίως για το γάλα και το μαλλί τους. Σε γενικές γραμμές η φιλοσοφία της Μεσογειακής διατροφής ήταν «τρώμε ότι παράγει ο τόπος στον οποίο κατοικούμε». Αν και αρχαία αυτή η φιλοσοφία, αποτελεί τη βασική θεωρία της βιωσιμότητας.

Οι λαοί της Μεσογείου με το πέρασμα των ετών απέκτησαν διατροφή που στηριζόταν στη Μεσογειακή διατροφή αλλά με την προσθήκη τροφίμων και συνταγών της κάθε περιοχής δημιούργησαν και διάφορες παραλλαγές. Για παράδειγμα στην Ανατολική Μεσόγειο προστέθηκαν πολλά μπαχαρικά και τοπικές συνταγές δημιουργώντας την Αραβική κουζίνα. Από την άλλη οι Ρωμαίοι άρχισαν την εκτροφή χήνας και πάπιας, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποίησαν στην κουζίνα τους το λαγό και το σαλιγκάρι, δημιουργώντας μια νέα παραλλαγή.



Τίτλος: "Μεσογειακή Διατροφή και η σημασία της για την υγεία"
 Συντ. ανάπτυξης & σχεδιασμού: Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη
 Δημιουργία: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ



Πέρα όμως από τη μεγάλη ιστορία και παράδοση που συνοδεύει τη Μεσογειακή διατροφή, αυτό που την χαρακτηρίζει στις μέρες μας είναι η μεγάλη επιστημονική έρευνα η οποία την ανέδειξε ως μία από τις πιο υγιεινές και βιώσιμες διατροφές παγκοσμίως. Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες εξαιτίας των πολλών φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, βοτάνων και δημητριακών ολικής άλεσης, του καλής ποιότητας λίπους που προέρχεται από το ελαιόλαδο, των ανεπεξέργαστων υδατανθράκων από όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Η μοναδική αυτή σύνθεση της μεσογειακής διατροφής η οποία προτείνει τη συστηματική κατανάλωση τροφίμων υψηλής διατροφικής αξίας όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης, ελαιόλαδο, ψάρι, ελιές και ξηρούς καρπούς και την πολύ περιορισμένη κατανάλωση τροφίμων που έχουν αποδειχθεί ότι έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, όπως τα γλυκά και το κόκκινο κρέας, έχει φανεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη, καρκίνου, νευρολογικών και άλλων παθήσεων.