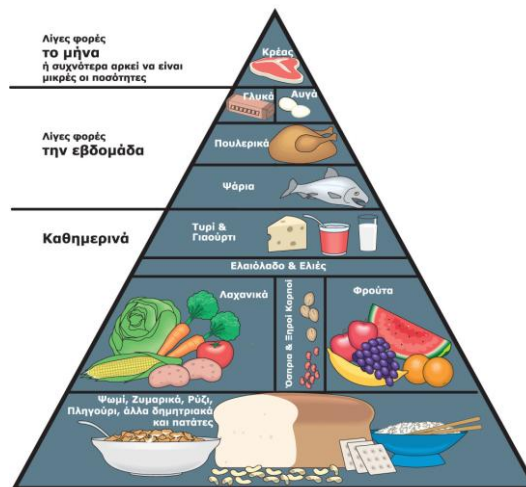


Η αξία της μεσογειακής διατροφής



Η μεσογειακή διατροφή πήρε το όνομα της από τους Ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου. Στατιστικές μελέτες που έχουν γίνει σ' αυτές τις χώρες, δείχνουν ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών.

Η Κρητική διατροφή ακόμη και σήμερα είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Από την εποχή του Πλάτωνα και του Ιπποκράτη, η λιτή, ισορροπημένη και πολυποίκιλη διατροφή μονοπωλούσε το ενδιαφέρον.

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένας από τους πιο ισορροπημένους τρόπους διατροφής. Στηρίζεται πρωτίστως στο ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα ψάρια και το κόκκινο κρέας είναι δευτερευούσης σημασίας και προτείνεται να καταναλώνεται σε πολύ μικρές ποσότητες.

Χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων, αντιθέτως χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια), στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά, τα οποία εμπλουτίζουν παράλληλα τη διατροφή και σε φυτικές ίνες που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του εντέρου.

Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο, γνωστό ως κύρια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Ο λόγος που η μεσογειακή διατροφή ξεχωρίζει, είναι επειδή συνδυάζει απαραίτητα εργαλεία που συμβάλουν στη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Οι πρωτεΐνες είναι αυτές που συμμετέχουν στο χτίσιμο του οργανισμού, οι υδατάνθρακες με τη σειρά τους παίζουν το ρόλο του καυσίμου του οργανισμού και τέλος το λίπος αποτελεί τη μόνωση του οργανισμού μας. Ακόμη και το σχήμα μέσα από το οποίο απεικονίζεται η μεσογειακή διατροφή, το τρίγωνο, εκφράζει ισορροπία.

Η μεσογειακή διατροφή στοχεύει τόσο στη διατήρηση του βάρους του ανθρώπου σε υγιή επίπεδα, σύμφωνα με το δείκτη μάζα σώματός του, όσο και στην ευεξία και ζωτικότητα του ανθρώπου. Μέσα από την ισορροπία μεταξύ των όξινων (κρέας) και των αλκαλικών τροφών (λαχανικά) αλλά και μέσα από τους σωστούς συνδυασμούς τροφών, βελτιώνεται τόσο η σωματική μας κατάσταση όσο και η ψυχική μας διάθεση. Σίγουρα η άθληση είναι αναπόσπαστο κομμάτι μιας ισορροπημένης διατροφής και συμβάλει στη καλύτερη αποτελεσματικότητα της διατροφής.

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία, ωστόσο η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου σταδιακά απομακρύνεται από το ισορροπημένο μοντέλο της μεσογειακής διατροφής. Η Μεσογειακή διατροφή δεν είναι μια απλή δίαιτα, αλλά εκφράζει έναν ολόκληρο τρόπο ζωής. Ας τον υιοθετήσουμε!



Συμβουλίδη Μαριτίνα MSc

Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια Bodydynamic &

Σύμβουλος Ενεργειακής Διατροφολογίας

www.anatasi.gr