

Πρότυπο Πειραματικό ΓΕΛ Πάτρας

PROJECT A3

Θέμα: «Η Μεσογειακή διατροφή στην Ελλάδα»

Υπεύθυνος Καθηγητής: Παυλάκης Ιωάννης

Σχολικό Έτος : 2013-2014 Β Τετράμηνο



ΟΜΑΔΑ Α

Κούτσης Παναγιώτης

Αντωνάκος Παναγιώτης

Τζελίλη Κρίστι

Σιάτρας Δημήτρης

Τσονάκας Βασίλης

ΕΥΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΥΠΟΕΡΩΤΗΜΑ: «Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή, ομοιότητες-διαφορές στις χώρες της Μεσογείου »

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	5
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	5
Παρατηρήσεις.....	6
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.....	7
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ	7
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ.....	7
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ.....	9
Τουρκία.....	9
Ισραήλ.....	9
Συρία.....	9
Λίβανος.....	10
Συνοπτικά για τη ΜΔ στις ασιατικές χώρες.....	10
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ	11
Γεωργικά προϊόντα.....	11
Κτηνοτροφικά προϊόντα	11
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΙΣ ΗΠΕΙΡΟΥΣ(χώρες).....	12
ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	13
ΕΠΙΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	16
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:.....	17

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Μεσογειακή διατροφή είναι το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών. Η Μεσογειακή διατροφή διαφέρει από τόπο σε τόπο, καθώς το μήνυμα που θέλει να προωθήσει αυτή η διατροφή είναι « καταναλώνω ότι παράγω », και όπως είναι λογικό όλες οι χώρες που ακολουθούν την Μεσογειακή διατροφή(Μαρόκο , Ισπανία , Ιταλία ,Ελλάδα, Γαλλία, Κύπρος, Αλγερία, Τυνησία, Λιβύη, Αίγυπτος, Ισραήλ, Παλαιστίνη, Λίβανος, Συρία και Τουρκία) δεν παράγουν τα ίδια προϊόντα. Επίσης μέσω της Μεσογειακής Διατροφής κερδίζουμε πολλά οφέλη όσον αφορά την υγεία και την φυσική μας κατάσταση .Εκτός αυτού αποτελεί την πιο διάσημη δίαιτα αλλά και την πιο αποτελεσματική.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων, και αντίθετα 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. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα και Κύπρο από το 1960. Σύμφωνα με στατιστικές που έχουν γίνει σ'αυτές τις χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών. Πολυετείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο (π.χ. παχέος εντέρου), παχυσαρκία, κ.ά. Όμως η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ειδικότερα αυτού που ζει στις μεγάλες πόλεις, ξεφεύγει κατά πολύ από το Μεσογειακό μοντέλο και χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση, συχνά υπερκατανάλωση, μεγάλων ποσοτήτων φαγητού που περιέχουν πολλά λίπη και ελάχιστες φυτικές ίνες. Παράλληλα οι σύγχρονοι ασφυκτικοί ρυθμοί της καθημερινότητας και ο περιορισμένος διαθέσιμος χρόνος, στρέφουν το καταναλωτικό κοινό σε τρόφιμα που προετοιμάζονται και μαγειρεύονται πιο γρήγορα αλλά συνεχίζουν να είναι το δυνατόν διατροφικά επαρκεί, νόστιμα και υγιεινά. Επίσης αυξάνεται σημαντικά ο αριθμός των καταναλωτών που στρέφεται προς την υγιεινή διατροφή αντικαθιστώντας τα λιπαρά φαγητά και τα πρόχειρα γεύματα με περισσότερο υγιεινές διατροφικές επιλογές (ψάρια, χορταρικά, λαχανικά κλπ). Επίσης σημαντικός παράγοντας δημιουργίας ζήτησης για κατεψυγμένα αλιεύματα αποτελεί η επιρροή της ελληνικής παράδοσης και των εθίμων, όπως για παράδειγμα η νηστεία της Σαρακοστής, η Καθαρή Δευτέρα, ο εορτασμός του Ευαγγελισμού, της Κυριακής των Βαΐων, του Σωτήρας τον Αύγουστο κλπ. *Τα οφέλη στην υγεία μας από την Μεσογειακή Διατροφή.*

ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

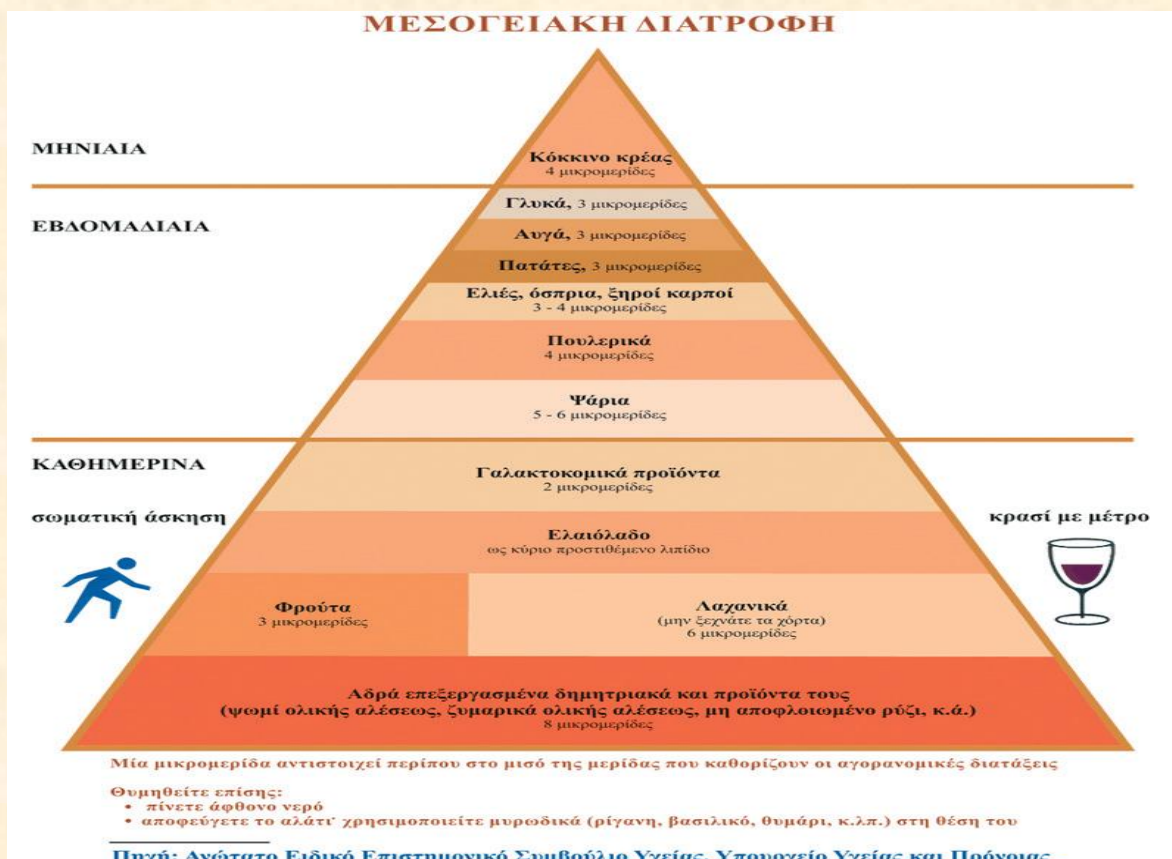
Κατά τις τελευταίες δεκαετίες έχει αυξηθεί διεθνώς το ενδιαφέρον για τις εθνικές λεγόμενες τροφές και η σχετική βιβλιογραφία, επιστημονική και ερασιτεχνική, παρουσιάζεται ογκώδης. Διεθνώς ενδιαφέρει η διατροφή από άποψη υγείας κατά περιοχές και η αξιοποίησή της από πλευράς τουριστικής. Ιδιαίτερα στην Ελλάδα το ενδιαφέρον έχει στραφεί κυρίως στη συγκέντρωση υλικού για βασικά προϊόντα και παρασκευάσματα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στη σύγχρονη κουζίνα και στην προβολή των τοπικών ειδών διατροφής, τα οποία υπογραμμίζουν την ιδιαιτερότητα των τοπικών διατροφικών κωδίκων: κρητική κουζίνα, πολίτικη κουζίνα, ποντιακή κουζίνα κτλ. Επίσης μπορούν να προβληθούν είδη διατροφής που υπογραμμίζουν την ιδιαιτερότητα των λατρευτικών συνηθειών σε σχέση με τη διατροφή: νηστίσιμα, πασχαλινά, χριστουγεννιάτικα κτλ. Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα εξής χαρακτηριστικά:

- Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
- Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης (κόκκινου κρασιού)
- Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
- Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού)
- Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι τείνουν προς την Μεσογειακή Διατροφή, διότι πλήθος μελετών και ερευνών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους, του οποίους "θερίζει" ο καρκίνος εντέρου ή στήθους και οι καρδιακές παθήσεις.

Όσον αφορά την παρουσία ή την εξαφάνιση-εγκατάλειψη διατροφικών συνηθειών ισχύει ότι ακριβώς θεωρητικά και για όλα τα πολιτιστικά αγαθά: Η επιβίωση, το άμεσο πέρασμα από το παρελθόν στο παρόν, έγινε για τα είδη που θεωρούνται βασικά, όπως το ψωμί, το λάδι, τα ζυμαρικά, τα τυροκομικά προϊόντα. Στον παρακάτω πίνακα βλέπουμε τα προϊόντα τα οποία πρέπει να καταναλώνουμε (αν θέλουμε να εφαρμόσουμε την Μεσογειακή διατροφή) μηνιαία εβδομαδιαία και καθημερινά, καθώς και σε τι ποσότητες.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Παρατηρήσεις

Παρατηρεί κανείς πόσο μικρές ποσότητες "κόκκινου" κρέατος περιλαμβάνονται (κορυφή της πυραμίδας), σε αντίθεση με τις μεγάλες ποσότητες δημητριακών, λαχανικών και φρούτων (βάση της πυραμίδας).

Σε μετρήσεις που έγιναν στο αίμα ατόμων που ακολουθούν τη Μεσογειακή Δίαιτα βρέθηκαν οι εξής διαφορές:

- Αυξημένες ποσότητες αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμίνες E και C)
- Αυξημένες ποσότητες ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (κυρίως α-λινολενικό οξύ) και ελαττωμένες ποσότητες ωμέγα-6.

Αυτές οι διαφορές θεωρήθηκε ότι σχετίζονται με το προστατευτικό αποτέλεσμα. Είναι αξιοσημείωτο ότι δεν υπάρχουν σαφείς διαφορές στην αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης.

Γάλλοι ερευνητές θεωρούν ότι η Μεσογειακή Δίαιτα εκτός από τα ευεργετικά της αποτελέσματα έναντι της στεφανιαίας νόσου, μπορεί να δράσει ανάλογα και έναντι του καρκίνου.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ

Ελαιόλαδο, λαχανικά και φρούτα εποχής, θαλασσινά, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά, κρασί, λίγο κρέας. Η μεσογειακή διατροφή και μάλιστα στην ιταλική εκδοχή της θεωρείται από τις πιο πλούσιες σε θρεπτικά στοιχεία στον κόσμο. Τα στοιχεία αυτά είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού, κρατώντας σε χαμηλά επίπεδα τα ποσοστά σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα. Εντούτοις ολοένα περισσότεροι Ιταλοί ενδίδουν στα γρήγορα «δυτικότερα» γεύματα, τα οποία σε μεγάλο βαθμό είναι αποτέλεσμα βιομηχανικής επεξεργασίας.

Οι Ιταλοί αγαπούν τα λαχανικά και τα θαλασσινά, τρόφιμα με υψηλή θερμιδική αξία, αρκεί να μην παρασκευάζονται με μεγάλες ποσότητες λιπαρών και κυρίως λαδιού.

Δυστυχώς, ενώ το ιταλικό σπιτικό φαγητό δεν παρασκευάζεται συνήθως με μεγάλες ποσότητες λιπαρών, τα ιταλικά εστιατόρια τείνουν να χρησιμοποιούν πολύ λάδι ή βούτυρο στο μαγείρεμα των τροφίμων, προσπαθώντας να κάνουν τα πιάτα τους όσο πιο ελκυστικά γίνεται.

Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνεται στα τηγανιτά κυρίως πιάτα και ορεκτικά. Μια μικρή μερίδα τηγανιτών καλαμαριών ή γαρίδων ή άλλων θαλασσινών μπορεί να περιέχει και 600 θερμίδες.

Επιπλέον, τα πιάτα με ζυμαρικά, ειδικά με κάποια λιπαρή σάλτσα, μπορεί να περιέχουν και 800 θερμίδες. Τα τυριά είναι μία πολύ συνηθισμένη επιλογή στα ιταλικά εστιατόρια. Κάποια από τα ιταλικά τυριά όπως η παρμεζάνα, μπορεί να περιέχουν πάνω από 35 % λίπος, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνονται πολλές θερμίδες από ορεκτικά ή συνοδευτικά πιάτων.

Επίσης οι Ιταλοί καταναλώνουν φαγητά που αποτελούνται από τυριά, κρασιά, εσπεριδοειδή, ζυμαρικά, θαλασσινά, ψάρια, σάλτσες, μυρωδικά, γέμιση

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

Η φιλοσοφία της ισπανικής κουζίνας βασίζεται στην παραδοσιακή σπιτική κουζίνα των Ισπανών. Είναι η απλή αγροτική κουζίνα που τα κύρια συστατικά της είναι το κρεμμύδι, το σκόρδο, η ντομάτα, η κόκκινη καυτερή πιπεριά, κάποια μπαχαρικά και αρωματικά βότανα τα οποία αφθονούν στην Ισπανική φύση.

Σήμα κατατεθέν από Ισπανία

Γκασπάτσο (ισπ. Gazpacho) είναι μια παραδοσιακή σούπα της Ισπανίας. Πρόκειται για μια κρύα, κάπως πηχτή σούπα με βάση τη ντομάτα, που συνηθίζεται πολύ το καλοκαίρι στη ζεστή Ανδαλουσία, ως δροσιστικό πιάτο. Φτιάχνεται με ντομάτες, σκόρδο, ελαιόλαδο και ξύδι, στα οποία καμιά φορά προστίθεται τριμμένο ψωμί. Η παέγια (ισπ. paella) είναι ένα παραδοσιακό φαγητό της Ισπανίας. Αν και θεωρείται το τυπικό ισπανικό έδεσμα, στην πραγματικότητα η ύπαρξή του μάλλον οφείλεται στο πέρασμα των Μαυριτανών από τη χώρα. Πρόκειται δηλαδή για συνταγή με αραβικές καταβολές. Η παέγια στην ουσία είναι ένα πιλάφι από ρύζι με σαφράν, μέσα στο οποίο συνδυάζεται κρέας, ή συνηθέστερα, θαλασσινά και λαχανικά. Συχνά περιέχει κοτόπουλο, χοιρινό

κρέας ή κουνέλι (Ανάμικτη Παέγια). Ανά περιοχές της Ισπανίας συναντά κανείς διαφορετικές εκδοχές. Για παράδειγμα, η λεγόμενη «παέγια της Βαλένθια» αποτελείται από ρύζι-σαφράν, λαχανικά, κοτόπουλο και σαλιγκάρια.

Το τσορίθο μπορεί να είναι ένα φρέσκο λουκάνικο, όπου σ' αυτή τη περίπτωση πρέπει να μαγειρευτεί πριν φαγωθεί. Στην Ευρώπη είναι πιο συχνά ένα καπνιστό λουκάνικο, το οποίο έχει υποστεί κάποιου είδους ζύμωση, επομένως συνήθως κόβεται σε λεπτές φέτες και τρώγεται ωμό. Το Ισπανικό τσορίθο, όπως και το πορτογαλικό chouriço, παίρνει την ξεχωριστή αυτή μυρωδιά καπνού και το βαθύ κόκκινο χρώμα από τις καπνιστές κόκκινες πιπεριές. Λόγω του κόστους της ισπανικής καπνιστής πάπρικας, το μεξικάνικο τσορίθο συνήθως φτιάχνεται με πιπεριές τσίλι. Στη Λατινική Αμερική, χρησιμοποιείται επίσης ξύδι αντί για λευκό κρασί που χρησιμοποιείται στην Ισπανία. Στην Ισπανία και τη Πορτογαλία τα λουκάνικα είναι συνήθως τυλιγμένα σε έντερα ζώων, σύμφωνα με το παραδοσιακό τρόπο που υπάρχει από τη ρωμαϊκή εποχή. Στη Λατινική Αμερική, ωστόσο, τυλίγονται σε φτιαχτά περιτυλίγματα κι έχουν μια λεία εμπορική εμφάνιση λόγω αυτού καθώς τα συγκεκριμένα περιτυλίγματα συχνά είναι χρωματιστά. Το τσορίθο μπορεί να φαγωθεί ωμό (κομμένο ή σε σάντουιτς), ψητό στα κάρβουνα, τηγανητό ή σιγοβρασμένο σε ξινό κρασί ή κάποιο άλλο δυνατό αλκοολούχο ποτό όπως το κονιάκ.

Το κρασί: Η Ισπανία βρίσκεται ανάμεσα στις κυριότερες οινοπαραγωγικές χώρες του κόσμου και τα κρασιά της κοσμούν ράφια και λίστες κρασιών σε όλα τα σημεία του ορίζοντα. Ωστόσο, αν και οι περισσότεροι γνωρίζουμε και έχουμε δοκιμάσει τα “ήπια” κρασιά της, όπως αυτά της Rioja ή της Navarra, αλλά και τα ξηρά ή γλυκά Cherry/Jerrez, ίσως δεν ξέρουμε ότι η Ισπανία αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες δυνάμεις στην παραγωγή αφρώδους κρασιού παγκοσμίως. Η ιστορία του ισπανικού αφρώδους οίνου που ονομάζεται Cava, ξεκινά στην περιοχή του Penedes, στη βορειοανατολική Ισπανία. Οι βασικές ποικιλίες που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή της είναι οι γηγενείς ισπανικές Macabeo, Parellada και Xarello. Στην περίπτωση του ροζέ Cava, απαιτείται η συμμετοχή τουλάχιστον μιας ερυθρής ποικιλίας η οποία είναι, συνήθως, η επίσης ντόπια Garnacha.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Τα Κυπριακά πιάτα θεωρούνται άκρως υγιεινά μιάς και βασίζονται στη Μεσογειακή διατροφή και μαγειρεύονται με ελαιόλαδο. Αγαπημένα:

- τα φαγητά της σχάρας
- κρέας
- λαχανικά
- τυριά
- ψάρια
- θαλασσινά
- φαγητά στο φούρνο
- σούπες

Κύρια συστατικά

- χοιρινό
- αρνί
- κοτόπουλο

- φρέσκο ψάρι
- φρούτα
- λαχανικά,
- άγρια χόρτα
- γιαούρτι
- τυρί
- μπαχαρικά
- αρωματικά

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ

Τουρκία

Η Τουρκία, είναι μια από τις σπουδαιότερες χώρες παραγωγής ελαιολάδου και βρώσιμων ελιών, υλικών πολύ σημαντικών στην Μεσογειακή διατροφή. Στις Μεσογειακές περιοχές της, ευδοκιμούν λαχανικά, βότανα και υπάρχουν άφθονα ψάρια.

Ισραήλ

Από τα πολύ παλιά χρόνια, η διατροφή στο Ισραήλ επηρεάστηκε από τον Ελληνικό και Ρωμαϊκό πολιτισμό. Τα γεύματα που σερβίρονταν περιείχαν πικάντικες γεύσεις, ποτά, ψάρι, κρέας, φρέσκα λαχανικά, ελιές και φρούτα. Η διατροφή στο Ισραήλ στα Αρχαία χρόνια ήταν βασισμένη στα λεγόμενα “εφτά είδη” τα οποία ήταν: οι ελιές, τα σύκα, οι χουρμάδες, τα ρόδια, το σιτάρι, το κριθάρι και τα σταφύλια. Η διατροφή ήταν βασισμένη σε προϊόντα που παράγονταν τοπικά και σε άλλα υλικά, ανάλογα με το εμπόριο της συγκεκριμένης περιοχής.

Η γεωγραφική θέση, έχει μεγάλη επιρροή στην κουζίνα των Ισραηλινών, και φαγητά των Μεσογειακών περιοχών της, όπως οι ελιές, το σιτάρι, τα ρεβίθια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα ψάρια, καθώς και τα λαχανικά, όπως ντομάτες, μελιτζάνες, κολοκυθάκια είναι απαραίτητα και κατέχουν σημαντική θέση στην διατροφή του Ισραήλ. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές κλιματικές ζώνες στο Ισραήλ, και έτσι παράγονται διαφορετικού είδους προϊόντα. Εσπεριδοειδή, όπως πορτοκάλι, λεμόνι και γκρέιπφρουτ, ευδοκιμούν στην παράκτια πεδιάδα. Σύκα, ρόδια και ελιές, αναπτύσσονται και στις ψυχρότερες περιοχές. Το υποτροπικό κλίμα κοντά στη θάλασσα της Γαλιλαίας και την κοιλάδα του Ιορδάνη ποταμού είναι κατάλληλο για ακτινίδια και μπανάνες, ενώ το εύκρατο κλίμα των βουνών της Γαλιλαίας και του Γκολάν είναι κατάλληλο για τα σταφύλια, τα μήλα και τα κεράσια.

Συρία

Η κουζίνα της Συρίας επηρεάστηκε από την ανάμειξη των πολιτισμών που αναπτύχθηκαν στη Συρία, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια και μετά την ισλαμική εποχή, ενώ έχει και ισχυρές επιρροές από την Τουρκική κουζίνα, που προκύπτει από την επέλαση των Οθωμανών Τούρκων. Είναι από πολλές απόψεις παρόμοια με τις κουζίνες, κυρίως του Λιβάνου, του Ισραήλ και της Ιορδανίας, με έντονα Μεσογειακά

διατροφικά χαρακτηριστικά. Εξ' άλλου, η Συρία, είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός φρούτων και λαχανικών στη Μέση Ανατολή.

Λίβανος

Η Λιβανέζικη κουζίνα περιλαμβάνει μια πληθώρα από άμυλα ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά, φρέσκα ψάρια και θαλασσινά. Τα ζωικά λίπη καταναλώνονται με φειδώ. Τα πουλερικά τρώγονται πιο συχνά από ό, τι το κόκκινο κρέας. Το κόκκινο κρέας καταναλώνεται σε περιοχές στην ακτή, ενώ το κατσικίσιο κρέας στις ορεινές περιοχές. Η Λιβανέζικη Κουζίνα περιλαμβάνει επίσης άφθονο σκόρδο και ελαιόλαδο, συχνά καρυκευμένο με χυμό λεμονιού. Το ελαιόλαδο, τα βότανα, το σκόρδο και το λεμόνι είναι χαρακτηριστικές γεύσεις που βρέθηκαν στην λιβανέζικη διατροφή.

Τις περισσότερες φορές τα τρόφιμα μαγειρεύονται είτε στη σχάρα, ψητά ή σοταρισμένα σε ελαιόλαδο. Βούτυρο ή κρέμα γάλακτος χρησιμοποιείται σπάνια εκτός από μερικά επιδόρπια. Τα λαχανικά συχνά τρώγονται ωμά ή τουρσί, καθώς και μαγειρευτά. Χρησιμοποιούνται επίσης βότανα και μπαχαρικά, ενώ η φρεσκάδα των συστατικών είναι σημαντική. Όπως και στις περισσότερες χώρες της Μεσογείου, πολλές από τις τροφές των Λιβανέζων, κυμαίνονται ανάλογα με τις εποχές.

Στο Λίβανο, πολύ σπάνια τα ποτά σερβίρονται χωρίς την συνοδεία τροφής. Παρόμοια με τα τάπας της Ισπανίας, mezeluri της Ρουμανίας, και ορεκτικά της Ιταλίας, οι μεζέδες είναι μια σειρά από μικρά πιάτα που τοποθετούνται πριν από τα βασικά πιάτα και δημιουργούν μια σειρά από χρώματα, γεύσεις, υφές και αρώματα.

Συνοπτικά για τη ΜΔ στις ασιατικές χώρες

Τελικά, υπάρχουν πολλά 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, είναι ευεργετική για την υγεία και μακροζωία, με βασικά χαρακτηριστικά:

- 1. Τις άφθονες φυτικές ίνες (ψωμί, λαχανικά, όσπρια και φρούτα)**
 - 2. Το ελαιόλαδο**
 - 3. Μέση προς μικρή κατανάλωση ψαριού, πουλερικών γαλακτοκομικών και αυγών**
 - 4. Μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος**
- 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 παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα έχει αποκτήσει την φήμη ότι μπορεί να συμβάλει στην αποτροπή διατροφικών και χρονιαίων παθήσεων (παθήσεις καρκίνου και καρδιάς), μπορεί να βοηθήσει για μια μακροχρόνια και υγιεινή ζωή.

Τα περισσότερα φαγητά είναι χαμηλά σε περιεκτικότητα αλατιού αλλά πλούσια σε φυσικά καρυκεύματα και μπαχαρικά. Το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα βρίσκονται στο εβδομαδιαίο ή μηνιαίο διαιτολόγιο και όχι το καθημερινό. Λόγω του ότι τα χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας θεωρήθηκαν τόσο υγιεινά, διάφοροι διεθνείς οργανισμοί (WHO, FAO) μαζί με το Harvard School της Δημόσιας Υγείας και το Oldways Preservation and Exchange Trust δημιούργησαν μια Καινούργια Πυραμίδα - Οδηγό Υγιεινής Διατροφής.



Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ

Στις χώρες της Αφρικής το «σύνθημα» της μεσογειακής διατροφής είναι «ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΟΤΙ ΠΑΡΑΓΩ» άρα καταναλώνονται τα παρακάτω προϊόντα :

Γεωργικά προϊόντα

Η Αφρική είναι βασικά γεωργική ήπειρος και η γεωργία αποτελεί τη βασική πηγή εσόδων για πολλές χώρες. Παρ' όλα αυτά η γεωργία εξακολουθεί να γίνεται στις πιο πολλές χώρες με εντελώς πρωτόγονο τρόπο. Από τον κανόνα αυτό ξεφεύγουν, σε μεγάλο βαθμό, μερικές από τις μεσογειακές χώρες, καθώς και οι χώρες της νότιας Αφρικής, που έχουν αναπτύξει σημαντικά μερικούς κλάδους της βιομηχανίας.

Βασικά γεωργικά προϊόντα είναι

- το σιτάρι : που καλλιεργείται μόνο στις χώρες της Μεσογείου,
- το καλαμπόκι που καλλιεργείται εκτός από τις μεσογειακές χώρες και στη Νοτιοαφρικανική Δημοκρατία
- το ρύζι,
- το ζαχαροκάλαμο
- η κασάβα από την οποία στην Αφρική παράγεται το 43% της παγκόσμιας παραγωγής,
- οι χουρμάδες (το 44% της παγκόσμιας παραγωγής), κόκκος (το 78% της παγκόσμιας παραγωγής),
- ο καφές.

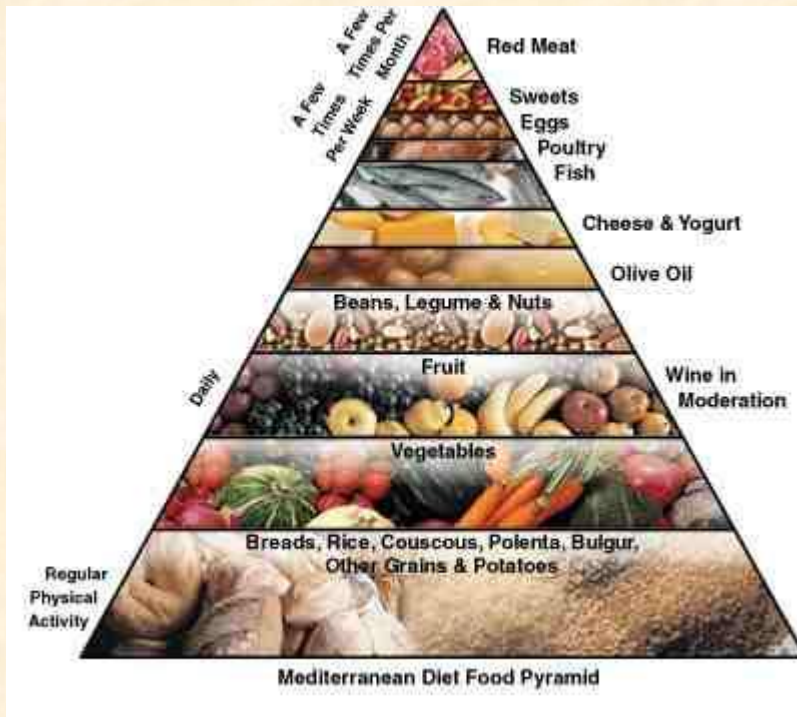
Κτηνοτροφικά προϊόντα

Παράλληλα με τη γεωργία ελάχιστα αναπτυγμένη είναι και η κτηνοτροφία. Πρόκειται κυρίως για την πιο πρωτόγονη μορφή της νομαδικής κτηνοτροφίας. Αρκεί μόνο να αναφερθεί ότι στην Αφρική παράγεται μόνο το 2,5% της παγκόσμιας παραγωγής από :

- κρέας,
- γάλα,

- τυρί

Σύμφωνα με τα προϊόντα που παράγουν οι χώρες της Αφρικής και με τον παρακάτω πίνακα στον οποίο είναι οι προτεινόμενες διατροφικές συνήθειες μπορούμε να δούμε τι καταναλώνουν και τι όχι κάθε ημέρα.



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΙΣ ΗΠΕΙΡΟΥΣ(χώρες)

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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.

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 διαίτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Επίσης θεμέλιο της ελληνικής διατροφής ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί.

Η **Ελληνική κουζίνα** είναι κυρίως Μεσογειακή, έχει κάποια κοινά χαρακτηριστικά με τις παραδοσιακές κουζίνες της Ιταλίας, των Βαλκανίων, της Τουρκίας και του Λεβάντες (τμήμα της Μέσης Ανατολής). Η σύγχρονη ελληνική μαγειρική έχει ευρεία χρήση λαχανικών, ελαιόλαδου, δημητριακών, ψαριών, κρασιού και κρέατος (λευκό & κόκκινο). Επίσης, άλλα σημαντικά προϊόντα είναι οι ελιές, το τυρί, οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, και το γιαούρτι. Τα κύρια χαρακτηριστικά των ελληνικών γλυκών είναι οι ξηροί καρποί και το μέλι ενώ συχνά χρησιμοποιούνται και διάφορα φρούτα κυρίως για τα λεγόμενα γλυκά του κουταλιού.

Ακόμα μια σημαντική παράμετρος της Ελληνικής κουζίνας είναι οι μεζέδες που είναι ένα συλλογικό όνομα για μια ποικιλία από μικρά γεύματα, που συνήθως σερβίρονται με κρασί, με ούζο ή με τσιπουρο σε μεζεδοπωλεία, ουζερί και τσιπουράδικα αλλά επίσης σερβίρονται και σε κάποιον επισκέπτη που μπορεί να έχει κάποιος στο σπίτι του.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΙΣΛΑΜ

1. ΙΣΛΑΜ ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2. ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΙ ΤΟ ΚΟΡΑΝΙ: Το Κοράνι (το ιερό κείμενο του Ισλάμ) ορίζει ποιες τροφές είναι «χαράμ», απαγορευμένες, και ποιες είναι «χαλάλ», δηλαδή επιτρέπονται. Οι κυριότεροι περιορισμοί αφορούν την κατανάλωση χοιρινού. Το Κοράνι απαγορεύει επίσης την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, ένα μέτρο που πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των πιστών, πιθανώς στοχεύει στη διατήρηση της κοινωνικής τάξης. Ακόμη και όταν ένα φαγητό «χαλάλ» τοποθετηθεί σε τραπέζι όπου υπάρχει αλκοόλ, αυτομάτως γίνεται «χαράμ» και το συγκεκριμένο πιάτο πρέπει να τοποθετηθεί σε άλλο τραπέζι, προκειμένου να επιτραπεί η βρώση του. Ωστόσο, η έμφαση που δίνει το Κοράνι στην απαγόρευση του αλκοόλ που προέρχεται από σταφύλι (την εποχή που γράφτηκε το ιερό αυτό κείμενο δεν γνώριζαν άλλα αλκοολούχα ποτά εκτός από το κρασί) χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για την κατανάλωση άλλων οινοπνευματωδών. Η κύρια υποχρέωση των πιστών, πάντως, είναι η νηστεία του Ράμανταν (ή Ράμαζαν στην τουρκική). Το Ράμανταν είναι ένας από τους πέντε «στύλους» της ισλαμικής πίστης που κάθε πιστός μουσουλμάνος πρέπει να τηρεί, για να εξασφαλίσει μία θέση στον Παράδεισο.

Τι είναι Halal;

Στα αραβικά Halal (προφέρεται χαλάλ) σημαίνει το επιτρεπόμενο, το σύννομο, το κατάλληλο. Η διατροφή των μουσουλμάνων πρέπει να περιλαμβάνει μόνον είδη Halal. Ποιά τρόφιμα μπορούν να χαρακτηριστούν ως Halal; Το μεγαλύτερο μέρος των τροφών μπορούν να θεωρηθούν κατάλληλα για διατροφή Halal, εκτός από κάποια που απαγορεύονται

- " Χοιρινό και προϊόντα του ρητά και κάποια αποτυπώνονται παρακάτω:
- " Αλκοόλ
- " Μαλάκια και γαρίδες
- " Ζώα που έχουν σφαγεί με μη προβλεπόμενο τρόπο (zabihah).

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΛΛΑΔΑ Κ' ΙΤΑΛΙΑ

- λαχανικά – φυτικές ίνες
- λάδι – ελαιόλαδο

- θαλασσινά – ψάρια
- κρασί
- φρούτα
- τυριά

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΛΛΑΔΑΣ Κ' ΙΣΠΑΝΙΑΣ

- λαχανικά
- φρούτα
- θαλασσινά – ψάρια
- λάδι
- κρέας

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΛΛΑΔΑΣ Κ' ΚΥΠΡΟΥ

- κρέας
- λαχανικά
- γαλακτοκομικά προϊόντα – τυριά
- φρούτα
- θαλασσινά – ψάρια

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΛΛΑΔΑΣ Κ' ΙΣΛΑΜ

- θαλασσινά – ψάρια
- λαχανικά
- κρέας

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΙΤΑΛΙΑΣ Κ' ΙΣΠΑΝΙΑΣ

- θαλασσινά – ψάρια
- λαχανικά
- φρούτα
- κρασί
- κρέας
- μπαχαρικά
- λάδι

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΙΤΑΛΙΑΣ Κ' ΚΥΠΡΟΥ

- κρέας
- λαχανικά
- θαλασσινά – ψάρια
- λάδι
- τυριά
- φρούτα

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΙΤΑΛΙΑΣ Κ' ΙΣΛΑΜ

- θαλασσινά – ψάρια
- λαχανικά
- μπαχαρικά

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΙΣΠΑΝΙΑΣ Κ' ΚΥΠΡΟΥ

- κρέας
- λαχανικά
- θαλασσινά – ψάρια
- λάδι

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΙΣΠΑΝΙΑΣ Κ' ΙΣΛΑΜ

- θαλασσινά – ψάρια
- μπαχαρικά
- λαχανικά

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΥΠΡΟΥ Κ' ΙΣΛΑΜ

θαλασσινά – ψάρια
λαχανικά

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΛΛΑΔΑΣ Κ' ΑΦΡΙΚΗΣ

- Φυτικές ίνες
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Κρέας

ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΙΣΛΑΜ Κ' ΑΦΡΙΚΗΣ

- Κόκκινο Κρέας

ΕΠΙΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως η Μεσογειακή Διατροφή διαφέρει από τόπο σε τόπο όμως τα οφέλη που δεχόμαστε εφαρμόζοντας την είναι τα ίδια και είναι πολλά και πολύ σημαντικά. Συγκεκριμένα:

- Επιβράδυνση του γήρατος και προαγωγή της μακροβιότητας (μέσω της μείωσης της θνησιμότητας από όλα γενικά τα αίτια, αλλά ειδικότερα από στεφανιαία νόσο και κάποιες μορφές καρκίνου)
- Μείωση της συχνότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου
- Μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, της ολικής και της LDL («κακής») χοληστερόλης και διατήρηση των επιπέδων της HDL («καλής») χοληστερόλης στο αίμα
- Μείωση της συχνότητας εμφάνισης Διαβήτη τύπου 2
- Μείωση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης
- Μείωση της εμφάνισης εγκεφαλικών επεισοδίων
- Μείωση της συχνότητας εμφάνισης των νόσων Parkinson και Alzheimer, καθώς και μείωση της θνησιμότητας από τη νόσο Alzheimer .

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1

<http://www.foodbites.eu/j15/el/food-lovers/gefseis-tou-kosmou/348-2012-03-01-10-09-42>

<http://www.agronews.gr/diatrofi-agrotourismos/sustimata-poiotitas/arthro/101471/oi-italoi-ehoun-apolesei-ti-mesogeiki-tous-diatrofi/>

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/7281/ta-epikindyna-ylika-sti-diethni-koyzina.html>

<http://etwinning.sch.gr/projects/elia/mediter.htm>

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE_%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD_%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1_%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1

<http://www.care.gr/post/6462/mesogeiki-diatrofi> http://www.incardiology.gr/odigies/mesogeiki_diaita2.htm