



Τμήμα: Β2
Γάζι: 26-Mar-
13

Επιμελήθηκαν:

Παπαδάκης Μιχάλης
Παπάζογλου Αντώνης
Πετράκη Μαρία
Σακλαμάκης Σαράντος
Ρομπογιανάκης Γιώργος

Υπεύθυνος καθηγητής:
Γεωργουλάκης Γιώργος
Ζιούζια Μαρία

Κεφάλαιο 1:Εισαγωγή

Μελέτη των επτά χωρών

Η μελέτη των επτά χωρών ή αλλιώς και έρευνα των επτά χωρών ήταν αυτή που μας έδειξε το καλύτερο μοντέλο υγιεινής διατροφής. Η έρευνα αυτή, ξεκίνησε στα τέλη της δεκαετίας του '40 από τις ΗΠΑ. Έγινε σε 7 χώρες, οι οποίες είναι: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία, ενώ διήρκησε 30 ολόκληρα χρόνια. Στη συνέχεια συμπεριέλαβε άλλες χώρες με διαφορετικά χαρακτηριστικά, διαφορετικό τρόπο ζωής. Αποτελεί μια κλασική έρευνα-ορόσημο, τη μεγαλύτερη σε διάρκεια από όλες του είδους της, μαζί με εκείνη του Φράμιγγαμ των ΗΠΑ. Κάλυψε απαρχής 12.500 άτομα μεταξύ 40 και 60 ετών. Το αποτέλεσμα που βγήκε, ήταν αρκετά κολακευτικό για τη χώρα μας. Βρέθηκε, πως καλύτεροι όλων των λαών, ήταν η διατροφή των Ελλήνων και μάλιστα των Κρητών (κατοίκων στη Κρήτη). Μετά από τη μελέτη του τρόπου ζωής και του λιτού τρόπου διατροφής τους, αναλύθηκε η σύνδεση αυτή και προτείνεται σαν μοντέλο-καλύτερης διατροφής, για την αντιμετώπιση: Παχυσαρκίας, στεφανιαίας νόσου, καρκίνου, καρδιαγγειακής προστασίας, χαμηλού βαθμού θνησιμότητας κλπ., αφού τα άτομα αυτά, είχαν τα χαμηλότερα ποσοστά στις παραπάνω νόσους.

Ποιο ήταν το αποτέλεσμα της έρευνας

Τα αποτελέσματα της έρευνας των 7 χωρών έδειξαν πως η Ελλάδα και κυρίως η Κρήτη είχαν τις καλύτερες διατροφικές συνήθειες και παρουσίαζαν μικρότερα ποσοστά νόσων που έχουν άμεση σχέση με την διατροφή. Αυτό συμβαίνει, γιατί την εποχή εκείνη, οι άνθρωποι δεν είχαν τις ανέσεις που έχουμε στις μέρες μας. Η καλλιέργεια της γης ήταν η κύρια πηγή παραγωγής τροφής διότι είχε το μικρότερο κόστος, σε σχέση με την κτηνοτροφία και μεγαλύτερη αφθονία σε προϊόντα. Έτσι λοιπόν το κρέας και το ψάρι ήταν << είδος πολυτέλειας >> για αυτούς που δεν είχαν άμεση σχέση με αυτό (κτηνοτρόφοι, αλιευτές). Για αυτόν τον λόγο δεν υπήρχε μεγάλη κατανάλωση στα τρόφιμα αυτά και βρίσκονται αρκετά ψηλά στην μεσογειακή πυραμίδα διατροφής. Πρέπει επίσης να σημειώσουμε πως οι Έλληνες, ως χριστιανοί ορθόδοξοι περνούσαν μεγάλο μέρος του χρόνου, απέχοντας απο την

κατανάλωση κρέατος και άλλα παράγωγα του, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά κ.α και πολλές φορές ακόμα και από το λάδι, οικιοθελώς, για λατρευτικούς λόγους.

Κεφάλαιο 2: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ – ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μεσογειακή διατροφή

Είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη *Μελέτη των Επτά Χωρών*. (Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία). Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*" (εικόνα 1).

Χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής

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.
- Καθημερινή άσκηση (χειρονακτικές εργασίες, έλλειψη μεταφορικών μέσων και υποχρεωτική μετακίνηση με τα πόδια).



Εικόνα 1 : Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

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. Καθιερώθηκε τέλος πως τα γεύματα της μεσογειακής διατροφής θα ήταν 6 δηλαδή (πρωινό-δεκατιανό-μεσημεριανό-απογευματινό και βραδινό). Το συμπέρασμα είναι πως η διατροφή θα περιελάμβανε μικρά και τακτικά γεύματα.

Κρητική διατροφή

Μέσα στη μεσογειακή διατροφή εντάσσεται και η κρητική διατροφή. Η Κρήτη έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι σήμερα. Η Κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνητότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους. Το μυστικό της κρητικής διατροφής είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το

φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό. Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί τη βασική πηγή λίπους. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές λαδιού παγκοσμίως. Είναι σίγουρο είναι ότι η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητικών οφείλεται στην παραδοσιακή διατροφή τους. Μια διατροφή στην οποία αξίζει να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας και να την ακολουθήσουμε.

Κεφάλαιο 3:Υλικά

Κρητικά προϊόντα:

Ελαιόλαδο: το οποίο συμβάλει στη σημαντική μείωση των καρδιοπαθών στη τόνωση μυών και οστών του ανθρώπινου σώματος.

Κρασί: η χρήση του κρασιού μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια κατά 20% έως 60% επίσης βελτιώνει τη λειτουργία του στομάχου και την πέψη.

Μέλι: μια γλυκαντική ουσία πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Κρητικά τυριά: γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ανθότυρος, μυζήθρα.

Λαχανικά: άφθονες φυτικές ίνες, αρκετές ποσότητες βιταμινών και άλλες θρεπτικές ουσίες.

Φρούτα: έχουν σημαντικές θρεπτικές και αντιοξειδωτικές βιταμίνες για τον οργανισμό. Το κυριότερο φρούτο είναι το πορτοκάλι που έχει βιταμίνη C.

Ψωμί-παξιμάδι: οι ίνες που περιέχει το κρητικό παραδοσιακό ψωμί βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του έντερου και στη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος

Αρωματικά φυτά: ρίγανη, βασιλικός, φασκόμηλο, βάλσαμο, θυμάρι, δεντρολίβανο, δάφνη, χαμομήλι.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο (εικόνα 2)δεν κατέχει τυχαία τόσο σημαντική θέση στη μεσογειακή διατροφή. Η διατροφική του αξία ήταν αυτή που ανέδειξε τη σημασία του στην καθημερινότητά μας και μιλώντας για τη διατροφική του αξία αναφερόμαστε στην περιεκτικότητά του σε ‘καλά’ - ακόρεστα λιπαρά, σε λιποδιαλυτές βιταμίνες (βιταμίνη E) και σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι πολυφαινόλες.



Εικόνα 2 : ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Τα λιπαρά

Τα έλαια περιέχουν λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη:

- κορεσμένα
- μονοακόρεστα
- και πολυακόρεστα

Ως βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, το ελαιόλαδο βοηθά: Αυτό δίνει μια ευεργετική αξία στο ελαιόλαδο του μεσογειακού πρότυπου διατροφής που οφείλεται κυρίως στην περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα μονοακόρεστα λιπαρά στη διατροφή έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι όταν τα κορεσμένα λιπαρά της διατροφής αντικατασταθούν από πολυακόρεστα και μονοακόρεστα (τα λεγόμενα ‘καλά’ λιπαρά), τότε φαίνεται να βελτιώνεται το λιπιδαιμικό προφίλ. Αυτός είναι και ο λόγος που διεθνείς οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας καθώς και η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, συστήνουν την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών (ζωικά λιπαρά) από μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (μαλακές μαργαρίνες, ξηροί καρποί, ψάρια). Ωστόσο επειδή ακριβώς τα λιπαρά είναι πλούσια σε θερμίδες είναι σημαντικό να δίνουμε έμφαση στην ποσότητα ελαιολάδου που καταναλώνουμε! Τα ζωικά λίπη περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα σπορέλαια

πολυακόρεστα, ενώ το ελαιόλαδο περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83%. Το ελαϊκό οξύ, το βασικό συστατικό του ελαιόλαδου, αποτελεί ένα τέτοιο μονοακόρεστο λιπαρό οξύ.

Τα αντιοξειδωτικά

Η μείωση της συχνότητας των καρδιαγγειακών παθήσεων και άλλων χρόνιων νοσημάτων έχει συσχετισθεί με την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Ο λόγος: τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν από τη φθορά των μορίων και των μεμβρανών των κυττάρων. Οι πολυφαινόλες, αντιοξειδωτικά που τα γνωρίζουμε ως συστατικό του κρασιού, των κόκκινων φρούτων και του καφέ, αποτελούν ένα βασικό συστατικό του ελαιόλαδου. Όταν χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους της διατροφής μας καταφέρνουμε να καλύψουμε σημαντικό ποσοστό των ημερήσιων αναγκών μας σε αντιοξειδωτικά. Παράλληλα, τα φαινολικά συστατικά του ελαιόλαδου φαίνεται να συσχετίζονται με την υγεία της καρδιάς, δρώντας ενάντια στο οξειδωτικό στρες, ενώ προστατεύουν και την ποιότητα του λαδιού αφού επηρεάζουν το άρωμα και τη γεύση του ελαιόλαδου και ταυτόχρονα δρουν ενάντια στην οξείδωση του ίδιου του ελαίου.

Βιταμίνη E

Το ελαιόλαδο αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμίνης E, της λιποδιαλυτής βιταμίνης που εμφανίζει έντονη αντιοξειδωτική δράση. Η βιταμίνη E του ελαιόλαδου είναι ένα ακόμη συστατικό του το οποίο συνδέεται με τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς σε συνδυασμό με τις πολυφαινόλες του και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει. Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης E του ελαιόλαδου έχει συσχετισθεί ωστόσο και με την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης, καθώς φαίνεται πως η επαρκής πρόσληψή της έχει συνδεθεί με την προστασία από εκφυλιστικές παθήσεις όπως η νόσος του Alzheimer.

Συγκεκριμένα, μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Food Chemistry (2004) και πραγματοποιήθηκε από ομάδα Ιταλών ερευνητών, έδειξε ότι μία ουσία που υπάρχει στο ελαιόλαδο (ελευρωπαίνη) φαίνεται να αυξάνει την κινητικότητα ενός ενζύμου (πεπσίνη) που ευθύνεται για την πέψη της πρωτεΐνης. Τι σημαίνει πρακτικά αυτό; Η πρωτεΐνη της φέτας στην παραδοσιακή μας χωριάτικη σαλάτα φαίνεται να μεταβολίζεται καλύτερα με την παρουσία του ελαιόλαδου. Γενικότερα, η προσθήκη

ελαιολάδου σε σαλάτες με τόνο, κοτόπουλο και άλλες πρωτεϊνούχες πηγές φαίνεται να είναι η ενδεδειγμένη για την καλύτερη απορρόφηση πρωτεΐνης.

Τέλος, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, μία δίαιτα πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, προστατεύει κατά της απώλειας της μνήμης και των λειτουργιών γνωστικής επεξεργασίας, που συνδέεται συχνά με την γήρανση.

Όσπρια

Στην οικογένεια των οσπρίων ανήκουν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, η φάβα, τα κουκιά, ο αρακάς, κ.ά. αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, αμινοξέων, φυτικών ινών, βιταμινών (B, C και E), ιχνοστοιχείων και φυσικά, πρωτεϊνών. Τα όσπρια



Εικόνα 3 : ΔΙΑΦΟΡΑ ΟΣΠΡΙΑ

έχουν μηδενικά λιπαρά και ζάχαρα και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της Κρητικής διατροφής. Τα όσπρια περιέχουν πλούσιες ποσότητες φυτικών ινών (κυρίως διαλυτές αλλά και άπεπτες) πολύ περισσότερες μάλιστα ακόμα και από τα δημητριακά. 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.

Λάχανα:

Τα λαχανικά είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, τα οποία δεν περιέχονται σε άλλες τροφές. Βρίσκονται στην δεύτερη θέση της Μεσογειακής πυραμίδας η οποία δείχνει ότι ο άνθρωπος πρέπει να καταναλώνει 5-6 μερίδες ανά ημέρα. Η ταξινόμηση των λαχανικών έχει ως εξής:

- Ριζωματώδη Λαχανικά: Παντζάρι, Καρότο, Παστινάκι(εικόνα 5), Ραπανάκι, Γλυκοπατάτα, Ρέβα
- Στελεχώδη Λαχανικά: Σπαράγγι
- Κονδυλώδη: Πατάτα
- Φυλλώδη: Λάχανο, Λάχανο Βρυξελλών, Μαρούλι, Σπανάκι, Ραδίκι, Αντίδι, Σέλινο, Μαιντανός, Άνηθος, Μάραθος, Σέσκουλο.
- Βολβοί: Κρεμμύδι, Σκόρδο, Πράσο, Παντζάρι, Ραπανάκι.
- Ανώριμες ταξιανθίες: Αγκινάρα, Κουνουπίδι, Μπρόκολο
- Καρποφόρα: Φασόλι, Αμπελοφάσουλο, Μπιζέλι, Κουκί, Αγγούρι, Κολοκύθα, Μπάμια, Μελιτζάνα, Καλαμπόκι, Ντομάτα, Πιπεριά, Πεπόνι, Καπούτσι.
- Φρουτώδη: Αβοκάντο, Πιπεριά, Αγγούρι, Κολοκύθα, Μελιτζάνα, Ντομάτα.



Εικόνα 4 : Παστινάκι(Λαυκί)



Εικόνα 5 : Αμπελοφάσουλο

Πλεονεκτήματα διαφόρων σημαντικών λαχανικών:

Μπρόκολο: (εικόνα 3)

Είναι ένα είδος λάχανου το οποίο προήλθε από άγριο λάχανο μετά από συνεχείς καλλιέργειες. Η καταγωγή του είναι από την Ιταλία. Σύμφωνα με έρευνες έχει αποδειχτεί πως το μπρόκολο ωφελεί την καρδιά. Επιδιώκει 3 πράγματα:

- 1) Καλύτερη ικανότητα άντλησης αίματος
- 2) Μικρότερη καρδιακή βλάβη κατά τη διάρκεια της έλλειψης οξυγόνου
- 3) Υψηλότερα επίπεδα χημικών που σχετίζονται με την υγεία της καρδιάς, κατά τη διάρκεια έλλειψης οξυγόνου.



Εικόνα 6 :ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Επιπλέον περιέχει τα εξής στοιχεία: Ενέργεια 147 kJ, Πρωτεΐνες 3,5 g, Βιταμίνη E 0,36 mg, Βιταμίνη C 83 mg, Βιταμίνη B3 0.6 mg, Νάτριο 4 mg και Σίδηρο 0,66 mg

Αβοκάντο: (εικόνα 4)

Με την καλή περιεκτικότητα του σε κάλιο συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Λόγω του φολλικού οξέος που περιέχει, προστατεύει κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων. Επιπλέον έχει προστατευτική δράση για το δέρμα. Δηλαδή αν απλωθεί σε ξηρό ή ερυθρό δέρμα συμβάλλει στην επαναφορά της κανονικής υφής και του χρώματος του. Το αβοκάντο επιπρόσθετα περιέχει λουτεΐνη, ένα καροτενοειδές που συμβάλλει κατά της φθοράς του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού και του καταρράκτη.



Εικόνα 7 : ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Ντομάτα:

Λόγω του ότι η ντομάτα δεν περιέχει χοληστερόλη, νάτριο αλλά ούτε και κορεσμένα λίπη καταπολεμά την δυσκοιλιότητα, αντιμετωπίζει την καρδιοπάθεια και την υψηλή πίεση και τέλος μειώνει τα ποσοστά της παχυσαρκίας. η ντομάτα περιέχει μεγάλη ποσότητα της αντιοξειδωτικής ουσίας λυκοπένης που προλαμβάνει τα φαινόμενα γήρανσης και τις καρδιαγγειακές παθήσεις, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ προστατεύει τον οργανισμό από σοβαρές ασθένειες, όπως καρκίνοι. Κυρίως προστάτη, μαστού, εντέρου, στοματικής κοιλότητας, παγκρέατος και ωοθηκών. Προστατεύει τους πνεύμονες από νοσηρές περιβαλλοντικές ουσίες, ενώ βοηθά στην πρόληψη του εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας στους ηλικιωμένους που είναι η κυριότερη αιτία τύφλωσης στα άτομα αυτά.

Καρότο:

Καταπολεμά τον καρκίνο. Αποτελεί μυστικό νεότητας αφού καθαρίζει, θρέφει και τονώνει τον οργανισμό. Επιπλέον τονώνει το κυκλοφοριακό σύστημα καθώς και τη λειτουργία της πέψης και του εντέρου. Βελτιώνει κατά πολύ την όραση και συγχρόνως ανακουφίζει από την διάρροια. Τέλος, είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α.

Πατάτα:

Περιέχει μία ουσία το χλωρογενικό οξύ το οποίο μειώνει την πίεση του αίματος. Συνάμα κάνει καλό στην καρδιά και το κυκλοφοριακό. Είναι πλούσιες σε βιταμίνες όπως η βιταμίνη C. Περιέχουν ιχνοστοιχεία που καταφέρνουν να ρυθμίσουν την αρτηριακή πίεση.

Κρεμμύδι:

Δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιπλέον το μισό κομμάτι ενός κρεμμυδιού ανεβάζει περίπου κατά 30% την καλή χοληστερόλη στα περισσότερα άτομα με καρδιοπάθεια ή αυξημένη χοληστερόλη.

Πιπεριά:

Οι κόκκινες καυτερές πιπεριές ρυθμίζουν και βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος.

Ραπανάκι (εικόνα 13)

Εμποδίζει τον σχηματισμό πέτρας στην ουροδόχο κύστη και στη χολή, ενισχύει το συκώτι.

Βότανα

Αγριάδα	Αγριμόνιο
Αψιθιά	Βασιλικός
Βαλεριάνα	Βήχιο
Δάφνη	Δυόσμος
Δεντρολίβανο	Δίκταμο
Ευκάλυπτος	Ζαμπούκος
Θυμάρι	Θρούμπι
Ιβίσκος	Καλέντουλα
Κάρδαμο	Μαντζουράνα
Ρίγανη	Τίλιο
Τσάι του βουνού	Φασκόμηλο

+Αγγελόχορτο

Λίγα λόγια για τα πιο σημαντικά από αυτά:

(Αγριάδα):Καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες και μειώνει τη χοληστερίνη του αίματος. Κάνει καλό για κυστίτιδες, ίκτερο, ηπατίτιδα, αρθριτικά, πέτρες των νεφρών. Βοηθά ενάντια στους κολικούς του συκωτιού, στις πέτρες στη χολή, στη χρυσή και την κυτταρίτιδα. Δρα ως αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες σε ουρικές λοιμώξεις, όπως κυστίτιδα, ουριθρίτιδα, προστατίτιδα (σε άριστο συνδυασμό με Αχιλλαία), στον ρευματισμό και τα αρθριτικά τις ασθένειες του δέρματος και την ηπατίτιδα. Είναι ωφέλιμο για νεφρόλιθους και ψαμμίαση (άμμο στα νεφρά).



Εικόνα 8: Αγριάδα

(Αγριμόνιο):Επουλώνει πληγές και αρρώστιες. Θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τα έλκη, τους κωλικούς και τη διάρροια. Χρησιμοποιείται επίσης για τσιμπήματα εντόμων και το δάγκωμα φιδιού.



Εικόνα 9 : Αγριμόνιο



Εικόνα 10 : Αγγελόχορτο

(Αγγελόχορτο):Κατάλληλο για τον προστάτη.

(Αχιλλαία):Τονωτικό για τους κουρασμένους, ανοίγει την άνοιξη.

Ανακουφίζει τις ανωμαλίες στην κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε κίρσους και φλεβίτιδες. Για διαταραχές στην εμμηνοπάυση & σπασμούς της μήτρας, κρυολογήματα, καθαρίζει το αίμα, βοηθάει στην ακμή, το άσθμα, κολίτιδα, αρθριτικά, πόνους περιόδου και ρευματισμούς. Κάνει καλό στο λιπαρό δέρμα και το καθαρίζει σε βάθος, θεραπεύει πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φλεγμονές ατος, καλόγηρους, αλλεργίες, φαγούρα, λειχήνες. Θεραπεύει ραγάδες της θηλής του μαστού, ραγάδες των χεριών. Θεραπεύει τις αιμορροΐδες και τις ανακουφίζει. Εμποδίζει την τριχόπτωση αν κάνουμε συχνές εντριβές με αφέψημα Αχιλλέας. Έχει παυσίπονες ιδιότητες, τα φρέσκα φύλλα της Αχιλλέας αν τα μασήσουμε σταματάνε τον πονόδοντο.



Εικόνα 11 : Αχιλλαία

(Αψιθιά):Αυξάνει την οξύτητα του στομάχου και την παραγωγή της χολής και βελτιώνει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, βοηθώντας έτσι σε άλλες παθήσεις. διευκολύνει την πέψη, επιταχύνει την κυκλοφορία του αίματος, καλεί εκκρίσεις, συντελεί στο αδυνάτισμα και χωνεύει τα λίπη. Βοηθά στην πέψη και στο αδυνάτισμα. Επιπλέον βοηθά στην καταπολέμηση των ρευματισμών.



Εικόνα 12 : Αψιθιά

(Βασιλικός):Διώχνει τους νευρικούς πονοκεφάλους. Για το φαγητό, ανοίγει την όρεξη. Βοηθά στην αδύνατη μνήμη, μελαγχολία, άγχος, ζαλάδες, εντερικές διαταραχές και τυμπανισμό της κοιλιάς. Είναι χωνευτικό και καταπολεμά Πονόκοιλο, Ζαλάδα, Ναυτία και Κρυολόγημα



Εικόνα 13 : Βασιλικός

(Βαλεριάνα):Είναι ηρεμιστικό, υπνωτικό και αγχολυτικό φυτό. Διώχνει αιτίες, νεύρα, άγχος, ημικρανίες, νευρασθένεια, πονοκέφαλο, καούρες του στομάχου. Αναλυτικά: Καταπολεμά την αύπνια και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου. Έχει αγχολυτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες και κατευνάζει την υπερένταση, τις νευρώσεις, το νευρικό άσθμα, την επιληψία και την ταχυκαρδία. Θεωρείται χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, υπέρτασης, κολικών, ρευματικών πόνων, ημικρανίας.



Εικόνα 14 : Βαλεριάνα

πονόδοντου και δυσμηνόρροιας. Πρέπει να προσέχουμε όμως γιατί οι μεγάλες ποσότητες προκαλούν κακοδιαθεσία.

Κρέας:

Το κρέας δεν καταλαμβάνει κύρια θέση στη μεσογειακή διατροφή. Στην διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής το «κόκκινο κρέας» βρίσκεται στην κορυφή, πράγμα που σημαίνει ότι δεν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες (μόνο 3 με 4 φορές το μήνα) ενώ τα πουλερικά και τα ψάρια καταναλώνονται εβδομαδιαίως. «Κόκκινο κρέας» θεωρούνται το χοιρινό, το μοσχάρι, το αρνί και το κατσίκι, ενώ στο «άσπρο κρέας» κατατάσσονται το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, το κουνέλι κ.ά. Το άσπρο κρέας θεωρείται καλύτερο από το κόκκινο κρέας διότι έχει λιγότερα κορεσμένα λιπαρά και χοληστερίνη από το κόκκινο. Το κόκκινο όμως είναι καλύτερη πηγή σιδήρου.

Μοσχάρι: Είναι ο σημαντικότερος χορηγός σιδήρου στον ανθρώπινο οργανισμό. Έχει αυξημένη περιεκτικότητά σε υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, σιδήρου και βιταμίνης B12. Δεν παύει όμως να αποτελεί και μία σημαντική πηγή λίπους.

Χοιρινό: Έχει περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και λιπαρά, αλλά διαφέρει η περιεκτικότητα σε σίδηρο και βιταμίνη B12, η οποία είναι χαμηλότερη.

Κοτόπουλο και γαλοπούλα: Ανήκουν στην κατηγορία των λευκών κρεάτων. Αποτελούν το ιδανικό υποκατάστατο του κόκκινου κρέατος, χωρίς όμως τα λιπαρά του. Μπορεί να προσφέρει ανάλογες ποσότητες πρωτεΐνης. Το στήθος των πουλερικών περιέχει σημαντικά μικρότερες ποσότητες σιδήρου δεν παύει, όμως, να προσφέρει τα μέγιστα στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε σελήνιο και βιταμίνη B6, θρεπτικά συστατικά με αποδεδειγμένη αντιγηραντική, αντικαρκινική και καρδιοπροστατευτική δράση.

Γιατί χρειάζεται να καταναλώνουμε περισσότερο άσπρο κρέας

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει έχει παρατηρηθεί πως μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων οι οποίοι καταναλώνουν κόκκινο κρέας εμφανίζουν σημαντικά προβλήματα υγείας όπως καρκίνο του παχέως εντέρου. Μία μοναδική λύση θα ήταν να μην ξανατρώγαμε ποτέ όμως επειδή κάτι τέτοιο είναι αδύνατο συνηθίζουμε να τρώμε κυρίως τα άσπρα κρέατα υποκατάστατα αυτών. Έτσι λοιπόν και στην

μεσογειακή διατροφή τρώμε κυρίως άσπρο κρέας δηλαδή κοτόπουλο, γαλοπούλα και χοιρινό.

Ψάρι

Τα ψάρια όπως και τα υπόλοιπα είδη ζωικής προέλευσης αποτελούν μια πλούσια πηγή σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αμινοξέων . Τα ψάρια είναι επίσης πηγή πολλών βιταμινών (A, B, D) ,ιχθυοστοιχείων και ωμέγα 3 λιπαρών.

Γαλακτοκομικά

Τα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα αποτελούν βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής. Σύμφωνα με την διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής τα γαλακτοκομικά καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Τα κυριότερα όμως προϊόντα που καταναλώνονται είναι το τυρί και το γιαούρτι.

Τυρί

Το τυρί είναι πολύ ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς στα συστατικά του συμπεριλαμβάνονται οι βιταμίνες, το ασβέστιο, το λίπος, η λακτόζη, η καζεΐνη, υδατάνθρακες, σάκχαρα και πρωτεΐνες.



Εικόνα 15 : ΤΥΡΙ

Γιαούρτι

Το γιαούρτι είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνες του συμπλέγματος B και συχνά εμπλουτισμένο με βιταμίνη D, γι' αυτό περιλαμβάνεται στη λίστα των τροφίμων με την υψηλότερη θρεπτική αξία. Είναι επίσης εξαιρετική πηγή ασβεστίου. Είναι ακόμη καλή πηγή καλίου, ριβοφλαβίνης, βιταμίνης B12 και φωσφόρου.

Γάλα

Το γάλα είναι θρεπτικό, λευκό ή ελαφρώς κιτρινωπό υγρό, που αποτελεί βιολογικό έκκριμα των μαστών των θηλαστικών. Προορίζεται για τη διατροφή των νεογνών. Αποτελείται από νερό, λίπος, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ένζυμα, άλατα και βιταμίνες. Περιέχουν μεγάλη ποσότητα από ασβέστιο και φώσφορο.



Εικόνα 16: Γάλα

Κεφάλαιο 4:Συνταγές

Χοχλιοί μπουμπουριστοί

Υλικά:

- 1 κιλό χοχλιούς
- 1 ποτήρι του κρασιού αλεύρι(για όλες τις χρήσεις)
- 1 ποτηράκι κόκκινο κρασί ή ξύδι
- 1 ποτηράκι του κρασιού λάδι
- Αλάτι, πιπέρι και λίγο δεντρολίβανο

Εκτέλεση

Αλατίζουμε τους χοχλιούς, τους αλευρώνουμε και τους βάζουμε στο λάδι που έχουμε ζεστάνει με το στόμιο προς τα κάτω για τρία λεπτά. Ρίχνουμε το δεντρολίβανο, το αλάτι, το πιπέρι και ύστερα τους ανακατεύουμε μια φορά και μετά από δυο λεπτά τους σβήνουμε με το κρασί. Τους αφήνουμε να πάρουν μια βράση και είναι έτοιμοι για σερβίρισμα.



Εικόνα 17:Χοχλιοί Μπουμπουριστοί.

Ψαροκόλυβα ή Παληκάρια ή Φωτοπάπουδα ή Μαγεριά

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι φρέσκο ή ξερό
- 1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- Μισό ποτήρι ελαιόλαδο
- Χυμό ενός λεμονιού
- Όσπρια κατά προτίμηση

Εκτέλεση:

Αποβραδίς μουσκεύουμε τα όσπρια σε νερό, χωριστά το στάρι με τα ρεβίθια και χωριστά τα υπόλοιπα όσπρια, εκτός τις φακές ή τη φάβα, αν χρησιμοποιήσουμε. Την επόμενη μέρα βράζουμε πρώτα το στάρι με τα ρεβίθια για μισή ώρα. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα όσπρια και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε αλάτι με το ζουμί τους και σερβίρουμε είτε σαν σούπα με το ζουμί τους είτε στεγνά σαν σαλάτα με ελαιόλαδο, λεμόνι, άνηθο και κρεμμύδι κατά βούληση.



Εικόνα 18: Ψαροκόλυβα

Φασουλόριζο

Υλικά:

- 150γραμ. ρύζι
- Μισό ποτηράκι λάδι
- 1 κιλό φασόλια

Εκτέλεση:

Βράζουμε το ρύζι μέσα σε ένα τσικάλι μέχρι να μισοψηθεί, μετά βάζουμε το λάδι και στη συνέχεια βάζουμε τα φασόλια και τα ανακατεύουμε. Τα αφήνουμε να πάρουν δυο τρεις βράσεις και ύστερα το σερβίρουμε.



Εικόνα 19:Φασουλόριζο

Μαγγίρι

Υλικά:

- 1 ποτήρι νερό
- Μισό κιλό αλεύρι(σταρένιο)
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- Μισό ποτήρι ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- 150γραμ. ανθότυρο τριμμένο

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό, το λάδι και το αλάτι, ώσπου να γίνει μια κανονική ζύμη για άνοιγμα φύλλου. Την σκεπάζουμε και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος για μία ώρα περίπου. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 10 μέρη και την ανοίγουμε σε λεπτά φύλλα. Κόβουμε το κάθε φύλλο, πρώτα σε λουρίδες πλάτους δύο εκατοστών και μετά σε τετραγωνάκια. Βράζουμε τα μισά από αυτά σε 1 1/2 - 2 λίτρα αλατισμένο νερό. Ταυτόχρονα τηγανίζουμε τα άλλα μισά σε ζεστό λάδι στο τσικάλι με τα βραστά και τα ανακατεύουμε. Το μαγγίρι πρέπει να είναι λίγο ζουμερό. Το σερβίρουμε ζεστό, με τριμμένο ανθότυρο



Εικόνα 20:Μαγγίρι

Κουκόφαβα

Υλικά:

- Μισό κιλό κουκιά ξερά
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Χυμό λεμονιού

Εκτέλεση:

Τα βάζουμε από το βράδυ μέσα σε νερό και λίγο αλάτι. Την επόμενη μέρα τα ξεματίζουμε με ένα μαχαίρι, τα βάζουμε στο τσικάλι με αρκετό νερό και τα βράζουμε για μισή ώρα. Χύνουμε το νερό τους και συνεχίζουμε το βράσιμο σε καινούργιο νερό και σε χαμηλή θερμοκρασία. Προς το τέλος έχουν πει αρκετό από το νερό τους και πρέπει να τα ανακατεύουμε συχνά. Προσθέτουμε το λεμόνι για να ασπρίσουν λίγο και όταν πιούν όλο το νερό τους τα κατεβάζουμε από τη φωτιά. Τα σερβίρουμε με ωμό λάδι ενώ μπορούμε να τα πασπαλίσουμε με ψιλοκομμένο άνηθο και κρεμμύδι.



Εικόνα 21:Κουκόφαβα

Ζουρναδάκια

Γέμιση:

1 κιλό καρύδια

1 κιλό φυστίκια ακαθάριστα

50 γρ. σισάμι

1 φλιτζ. Ζάχαρη

2 κουτ. Κανέλα

1 κιλό φύλλο

1.5 ποτήρι λάδι

Σιρόπι:

4 ποτ. Ζάχαρη

3 ποτ. Νερό

Χυμό 1 λεμονιού

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε την ζάχαρη με τα καρύδια, τα φυστίκια, το σουσάμι και την κανέλα όλα κοπανισμένα. Κόβουμε το κάθε φύλλο 4 λουρίδες. Το αλείφουμε με λάδι και το πασπαλίζουμε με την γέμιση αφήνοντας λίγο περιθώριο στις άκρες. Με ένα λεπτό ξύλο (σαν μασούρι) αρχίζοντας από κάτω το τυλίγουμε και το σουρώνουμε σπρώχνοντας το από τις άκρες προς τα μέσα πάνω στο ξύλο. Το τραβάμε σουρωμένο και το βάζουμε σε λαδωμένο ταψί (γίνεται και χωρίς μασούρι). Συνεχίζουμε το ίδιο και με τα υπόλοιπα φύλλα και την γέμιση.



Εικόνα 22: Ζουρναδάκια.

Τηγανίτες/Τηγανοφτάρια

Υλικά:

2-3 ποτ. Ζεστό νερό

1 κουτ. Λάδι

1 κουτ. Λεμόνι

1 κουταλάκι σόδα

1 κουταλάκι αλάτι

Μισό κιλό αλεύρι

Μέλι ή πετιμέζι

Σουσάμι και καρύδια κοπανισμένα

Εκτέλεση:

Βάζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη. Ανοίγουμε μία λακούβα στη μέση και ρίχνουμε το λάδι, το λεμόνι με την σόδα και το αλάτι. Τα ανακατεύουμε όλα, ρίχνουμε και το νερό και συνεχίζουμε το ανακάτεμα ωσπου να γίνει ένα λυός χυλός. Βάζουμε το τηγάκι με το λάδι στην φωτιά να κάψει και ρίχνουμε μέσα κουταλιές από το μίγμα. Αφού ροδίσουν οι τηγανίτες τις βγάζουμε, τις αραδιάζουμε σε μία πιατέλα, τις περιχύνουμε με μέλι ή πετιμέζι και τις πασπαλίζουμε με το σουσάμι και τα καρύδια. Τρώγονται και σκέτες.



Εικόνα 23: Τηγανίτες

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://www.tithafame.gr>
- <http://el.wikipedia.org>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B1%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C>
- http://tv-greek-sansimera.blogspot.gr/2009/08/blog-post_521.html
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CF%80%CF%81%CF%8C%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BF>
- http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=13889
- <http://www.cosmo.gr/body-and-mind/Soma/Diatrofi/dekapente-vasikes-trofes-kai-ta-megala-pleonekthmata-toys.2045419.html>
- <http://www.news.935radio.gr/935%CE%B6%CE%B7%CE%BD/%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1->
- http://kalloni.net/index.php?option=com_content&view=article&id=302&Itemid=189
- <http://www.zougla.gr/ygeia/article/pio-idos-kreatos-ine-pio-igino-493103>
- <http://www.incardiology.gr/odigies/kreas.htm>
- http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%85%CF%81%CE%AF#.CE.98.CF.81.CE.B5.CF.80.CF.84.CE.B9.CE.BA.CE.AE_.CE.B1.CE.BE.CE.AF.CE.B1
- <http://www.dietup.gr/antras/diatrofi/3603.html>
- http://www.incardiology.gr/odigies/ti_trote.htm
- <http://www.in2life.gr/wellbeing/nutrition/articles/144354/article.aspx?singlepage=1>