

(<https://pagead2.googlesyndication.com>

/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMJjMbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0

xzad6h55qk5W_C5C3M2qeiAwC ΔΙΑΤΡΟΦΗ ([HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/DIATROFI/](https://www.iatropedia.gr/category/diatrofi/))

b3TeSDmBannu9ihxTOLDHflcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdyTm1R9V3aiXtWjHl

3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ItBgGhA5Uf0GNX'0Q_H9cQ&

sig=Cg0ArkJSzkpQ6wRTtR24EAE&fb_s_aeld=lgw_fbsaeldj&urfix=1&adurl=https://bit.ly

/3Cxs13v/ Μαρία Τσιλιγκάκη 04 Μαρτίου 2019 | 14:35



Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής στην υγεία είναι γνωστά και ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες τα ενισχύουν με τα ευρήματά τους. Όμως η ελληνική μεσογειακή διατροφή δεν είναι μόνο υγιεινή, αλλά και βιώσιμη.

Όπως ανέφεραν οι ομιλητές στο Delphi Economic Forum IV, σε πάνελ με θέμα «Mediterranean diet paradigm. Achieving the United Nations sustainable development goals through food», αυτού του τύπου η διατροφή συμβάλλει και στην προστασία του

Απόρρητο

(https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js; Αξιοποιώντας την τεχνολογία της Google, η οποία βασίζεται στον σεβασμό της
/pas/click=αί, Αξιοποιώντας την τεχνολογία της Google, η οποία βασίζεται στον σεβασμό της
xαυ68mKw_εC3M2qelaAw με τη γεωργία, εξασφαλίζοντας, έτσι, την ισορροπία
bPte6QmBune8alpJOKdHfomXyWNP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdTm1R9V3aiXtWjHlI
3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ItBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cO&
To «αποτύπωμα» της Μεσογειακής διατροφής στην προστασία του περιβάλλοντος
sig=Cg0ArkISzkpQ6wRTrrR24EAE&fb_s, aid=l_gw_fbseid1&urlfix=1&adurl=https://bit.ly
είναι ένα ζήτημα μείζον, που αναμένεται να απασχολήσει πολύ τη διεθνή επιστημονική
/3CxS15y)

Ο καθηγητής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard Walter Willett αναφέρθηκε – μέσω βίντεο – στη μελέτη EAT-Lancet Commission, στο επίκεντρο της οποίας ήταν το φαγητό, ο πλανήτης και η υγεία. Όπως είπε, πρέπει να αυξηθεί η παραγωγή φαγητού παγκοσμίως και να δοθεί έμφαση στην κατανάλωση φυτικών ινών.

«Σήμερα κατά μέσο όρο καταναλώνουμε 45 γραμμάρια κρέας την ημέρα. Στη Μεσογειακή διατροφή η συνιστώμενη ποσότητα είναι 25 γραμμάρια. Όπως στη δεκαετία του 1960. Χρειάζεται μια διατροφή, η οποία να βασίζεται, ως επί το πλείστον, στα λαχανικά και στα φρούτα. Και στο ελαιόλαδο φυσικά».

Στο ίδιο πνεύμα και ο Αμερικανός συγγραφέας των best sellers Four Fish (που κυκλοφορεί και στα ελληνικά), American Catch και The Omega Principle, Paul Greenberg, ο οποίος ασχολείται εκτενώς με το πώς η διατροφή μπορεί να σώσει τον πλανήτη. Όπως είπε, τα ψάρια είναι πολύ καλή εναλλακτική για την πρόσληψη πρωτεΐνης και παράλληλα κάνουν καλό στην υγεία του πλανήτη.

«Ενδεικτικά αναφέρω ότι ο σολομός έχει διπλάσια πρωτεΐνη από το μοσχάρι. Στα 15 χρόνια που γράφω για το ψάρεμα και για τη βιώσιμη υδατοκαλλιέργεια, ένα από τα κύρια μαθήματα που έχω μάθει είναι ότι τα περισσότερα ψάρια και οστρακοειδή έχουν λιγότερα επεξεργασμένα λίπη και περισσότερα ω3 λιπαρά οξέα. Παράλληλα είναι σαφώς λιγότερο επιζήμια από την άποψη του αποτυπώματος άνθρακα και της χρήσης του νερού».

Ειδική αναφορά έγινε και στο παρθένο ελαιόλαδο και στις ελιές, που αποτελούν την κορωνίδα της ελληνικής Μεσογειακής διατροφής. Ο αντιπρόεδρος της εταιρείας GAFA Άρης Κεφαλογιάννης τόνισε ότι από το 3000 π.Χ. οι κάτοικοι της Κρήτης καλλιεργούσαν ελιές για εμπορικούς λόγους.

«Η τεράστια συμβολή του ελαιόλαδου και της ελιάς στην υγεία τεκμηριώνεται από πολλές μελέτες. Ανάλογα είναι τα ευρήματα και για την επίδραση στο περιβάλλον. Ένα λίτρο ελαιόλαδου απομακρύνει 10 κιλά διοξειδίου του άνθρακα».

Και συνέχισε:

«Ο καταναλωτής ψάχνει την τροφή των Θεών, που θα του δώσει την αθανασία. Η ευζωία είναι παγκόσμιο ζητούμενο. Το ελαιόλαδο και οι ελιές είναι καλή πηγή λίπους, μας δίνουν καρδιαγγειακή προστασία, προστασία εναντίον του καρκίνου, θρεπτικά

Απόρρητο

(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/mesogeiki-diatrofi-o-rol-os-tis-stin-prostasia-tou-perivallon-tos-stin-uygeia-kai-stin-oikonomia/115590/&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly/3CxS15y)

Μεσογειακή διατροφή: Η ελληνική σαλάτα είναι η επιτομή της ελληνικής
 /p/...
 χ...
 b...
 3...
 sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly/3CxS15y)

Facebook (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.iatropedia.gr/diatrofi/mesogeiki-diatrofi-o-rol-os-tis-stin-prostasia-tou-perivallon-tos-stin-uygeia-kai-stin-oikonomia/115590/&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly/3CxS15y)

Tags: Delphi Economic Forum IV (https://www.iatropedia.gr/tag/delphi-economic-forum-iv/), ANTONIA ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ (https://www.iatropedia.gr/tag/antonia-trichopoulou/), ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (https://www.iatropedia.gr/tag/mesogeiki-diatrofi/)

Twitter (https://twitter.com/share?url=https://www.iatropedia.gr/diatrofi/mesogeiki-diatrofi-o-rol-os-tis-stin-prostasia-tou-perivallon-tos-stin-uygeia-kai-stin-oikonomia/115590/&via=iatropedia&text=Μεσογειακή διατροφή: Ο ρόλος της στην προστασία του περιβάλλοντος, στην υγεία και στην οικονομία)

(<https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js>)

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMllbMO1RMn3XM0YBqSYXMiCiF97bvNaP0OEUARGeEq0



1R9V3aiXtWJhHl

<https://bit.ly>

Δεν είναι αργά για να εγγραφείς και να κερδίσεις

Michelin

(https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/N1735690.19131765106AKBYA0/B27583453.34880971/match_id=540219342,utm_source=engageya&dc_trk_cid=180079413,utm_medium=banners&dc_lat=;dc_rdid=;tag_for_child_directed_treatment=;tfua=;ltd=)

Γιατί τα καρότα κάθε χρώματος κάνουν καλό στην υγεία μας

(<https://www.iatropedia.gr/diatrofi/giati-ta-karota-kathe-chromatos-kanoun-kalo-stin-uygeia-mas/>)

Με τη Nova τα έχεις όλα, μόνο από 31€/μήνα

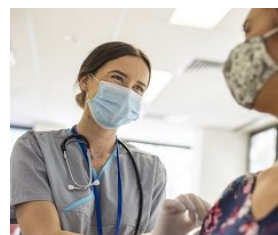
Nova

(https://nova.gr/programmata/eon-syndiastika-tileorasi?utm_source=engageya&utm_medium=banners&utm_campaign=2021eon_l&utm_term=aw&utm_content=10)

EON Τηλεόραση μόνο από 11€/μήνα

Nova

(https://nova.gr/programmata/eon-tileorasi?utm_source=engageya&utm_medium=banners&utm_campaign=2021eon_l&utm_term=aw&utm_content=10)



Κορωνοϊός: Ακόμα δεν πάθατε COVID-19; Ίσως σας προστατεύουν τα γονιδιά σας!

(<https://www.iatropedia.gr/uygeia/koronoios-akoma-den-pathate-covid-19-isos-sas-prostatevoun-ta-gonidia-sas/159475>)



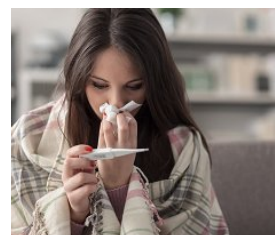
Σπιρουλίνα: Ποια είναι τα 5 οφέλη της στην υγεία – Πότε να ΜΗΝ την παίρνετε

(<https://www.iatropedia.gr/spiroulina-poia-einai-ta-5-ofeli-tis-stin-uygeia-pote-na-min-tin-pairnete/159567>)



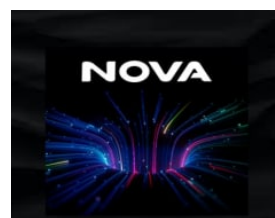
Ανακάλυψη της φυσικής μεθόδου για την αναγέννηση της όρασης

(https://wabr.com/ANy0vU?utm_source=engageya&utm_medium=banners&utm_campaign=2021eon_l&utm_term=aw&utm_content=10)



Πώς πέφτει ο πυρετός: 5 ασφαλείς μέθοδοι – Διαφέρει για παιδιά κι ενήλικες;

(<https://www.iatropedia.gr/uygeia/poios-pyretos-5-asfaleis-methodoi-diaferai-gia-paidia-ki-enilikes/159477>)



Απόρρητο

(https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js)(https://www.alpha.gr/quick-loan?utm_source=Engageya&utm_medium=NativeAds&utm_campaign=QuickLoan12102022&utm_term=Prospecting)

myAlphaQuick-
/ps/click?xid=AKAOJ5VKP6HIEBEGMJJbMOYRMH3XMOYBqSYXMNVCJF97byNqP0OEUARGeEq0
xza0h55qkSW_CsC3M2qeiAwC-
b3TeSDmBqnu9ihxTOIDHjcmxyWp9yHfVYsKXyddlPcDKMP0PpX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHl
3Zmr7ki4zb_euHCOLRZKrtbUoAPoBV-GUP0ItBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
sig=Cg0ArkJSzkpQ6wRT1R24EA&fbs_aeid=Lgw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly
/3CxS15y)
(https://www.alpha.gr
(https://www.iatropedia.gr
/el/lp/myalpha-
quick-
loan?utm_source=Engageya&
utm_medium=NativeAds&
utm_campaign=QuickLoan12102022&
utm_term=Prospecting)

Πού πωλείται ο
Μακροπρόθεσμη και
έως το 2027 σε
(https://www.iatropedia.gr
υπολογιστή σου!
ofeiletai-i-ayonia
γίνεται, ποια τα
υπέρ και τα κατά
(https://nova.gr
pedagog
/diatrofi
/ogkometriki-
diaita-
makroprothesmi-
kai-statheri-
apoleia-varous-
pos-ginetai-poia-
ta-yper-kai-ta-
kata/159479)

Engageya
(//www.engageya.com)

OMILOS IATRIKOU
ΑΘΗΝΩΝ

Na **αγαπάς** & να προσέχεις
τον εαυτό σου!

#thimisou
CHECK UP ΜΑΣΤΟΥ

από **40€**

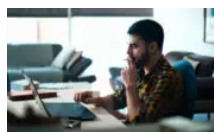
iatriko.gr

Απόρρητο

(<https://www.iatropedia.gr/...>)
/pcs/click?xai=AKAOjsvkPeHIEbeGMJJbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0
xzd6hSsqkSw_CsC3M2qelAwC-
b3TcSDmBqzU9NhxTOLDHfjcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHl
3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
si... (https://www.iatropedia.gr/category/sex/ 23 Οκτωβρίου 2022 18:00
Αφιδροσπερμία : Πότε μπορεί να δείτε αίμα στην εκσπερμάτιση
(https://www.iatropedia.gr/sex/aimatospermia-aitia-symptomata-kai-therapeia
/50340/)



ΔΙΑΤΡΟΦΗ(https://www.iatropedia.gr/category/diatrofi/ 23 Οκτωβρίου 2022 15:00
Τι προσφέρει η σοκολάτα στην υγεία: Διατροφικά οφέλη και κίνδυνοι
(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/ti-prosferei-sokolata-stin-ygeia-sas-diatrofika-
ofeli-kai-kindynoi/102954/)



TIPS (https://www.iatropedia.gr/category/tips/ 23 Οκτωβρίου 2022 12:00
Πώς φεύγουν οι μυρωδιές από καπνό και τσιγάρο από το σπίτι και τα έπιπλα
(https://www.iatropedia.gr/tips/pos-fevgoun-oi-myrodies-apo-kapno-kai-tsigaro-
apo-to-spiti-kai-ta-epipla/147814/)

(https://www.iatropedia.gr/diatrofi/mesogeiki-diatrofi-o-rolos-tis-stin-...)

/pcs/click?xai=AKA0jsvkPeHIEbeGMJJbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0
xzd6hSsqkSw_CsC3M2qeAWC
b3TeSDmBqnu9ihxTOIDHfjehXyWP9yHTVY3HxYdLpEDRMF0YPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHl
3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly
/3CxS15y)



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ	/ΥΓΕΙΑ/)
(HTTPS://WWW.	ΠΑΙΔΙ
/CATEGORY	(HTTPS://WWW.
/EIDISEIS/)	/CATEGORY
ΥΓΕΙΑ	/PAIDI/)
(HTTPS://WWW.	ΨΥΧΙΚΗ
/CATEGORY	ΥΓΕΙΑ

Απόρρητο

(https://page2.google.com/indication.com
/pcs/click?xai=AKAQisvkPahH5beGMJJbMO1RMn3XM0YBqSYXMviCjF97byNqP0OEUARGeEq0
xzd6hSsqkSw_CsC3M2geIAwC-
b3TeSDmBqnu9ihxTOLDHfcmXyrWP9yHTvYsrKxyddLpcDKMP0rPX6xEdYTm1R9V3aiXtWJhHl
3Zmr7ki4zb_euHCOLRiZRrtbluoAPoBV-GUP0ltBgGhA5Uf0GNX_0Q_H9cQ&
sig=Cg0ArKJSzKpQ6wRTrR24EAE&fbs_aeid=[gw_fbsaeid]&urlfix=1&adurl=https://bit.ly
/3Cx515y)

/CATEGORY	/CATEGORY
/SEX/)	/EPICHEIREIN/)
ΟΜΟΡΦΙΑ	TIPS
(HTTPS://WWW.	(HTTPS://WWW.
/CATEGORY	/CATEGORY
/ΟΜΟΡΦΙΑ/)	/TIPS/)

XPHΣIMA ▼

SOCIAL

FACEBOOK	/IATROPEDIA)
(HTTPS://WWW.	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
/IATROPEDIA.GF	(HTTPS://WWW.
TWITTER	/EPIKOINONIA/
(HTTPS://TWITT!	

SITE MAP (/SITEMAP_INDEX.XML) ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ (HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/ORI-CHRISIS/)

Copyright iatropedia© 2022

Απόρρητο