

Μεσογειακή διατροφή: Ο ρόλος της στην προστασία του περιβάλλοντος, στην υγεία και στην οικονομία

2019-03-04 12:50:36

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ NEWSNOWGR.COM



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 DelphiEconomicForumIV, 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 περιβάλλοντος από την κλιματική αλλαγή. Στόχος είναι η αλλαγή του

παγκόσμιου συστήματος διατροφής προς την κατεύθυνση της βιώσιμης ανάπτυξης.

Η ομότιμη καθηγήτρια ιατρικής, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας Αντωνία Τριχοπούλου, επεσήμανε πως η μεσογειακή διατροφή έχει αναγνωριστεί από το 2010 ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά από την Unesco και ως μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης από τον Οργανισμό Τροφίμων.

«Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας εγκαταλείπουμε τη Μεσογειακή διατροφή. Η Ισπανία και η Ιταλία είναι πρώτες σε μακροζωία και η Ελλάδα είναι, πια, στην τρίτη θέση. Νομίζω πως στο μέλλον θα πρέπει να κοιτάζουμε προς τα πίσω. Όταν μιλάμε για παραδοσιακά τρόφιμα, σημαίνει πως παράγουμε και καταναλώνουμε τοπικά. Έτσι εξυπηρετούμε και την υγεία και το περιβάλλον», είπε η κυρία Τριχοπούλου.

Και πρόσθεσε: «Η Μεσογειακή διατροφή είναι τρόπος ζωής, δεν αφορά μόνο στις θερμίδες. Έχει σπουδαία συμβολή στη μείωση των χρόνιων ασθενειών. Πρέπει αυτή τη γνώση να τη μεταδώσουμε και στα παιδιά. Ένα σύστημα, που βασίζεται στον σεβασμό της επικράτειας, εξασφαλίζει την ανάπτυξη παραδοσιακών δραστηριοτήτων, που συνδέονται με την αλιεία και με τη γεωργία, εξασφαλίζοντας, έτσι, την ισορροπία μεταξύ των εδαφών και των λαών».

Το «αποτύπωμα» της Μεσογειακής διατροφής στην προστασία του περιβάλλοντος είναι ένα ζήτημα μείζον, που αναμένεται να απασχολήσει πολύ τη διεθνή επιστημονική κοινότητα τα επόμενα χρόνια.

Ο καθηγητής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard Walter Willettαναφέρθηκε - μέσω βίντεο - στη μελέτη EAT-LancetCommission, 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), AmericanCatchκαι TheOmegaPrinciple, PaulGreenberg, 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».

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ

NewsNow

Σοφία Μουτίδου: Σκληρή απάντηση στην Κατερίνα Καινούργιου - "Που είναι η γυναίκα σου αλληλεγγύη κάθε μεσημέρι που θάβεις

NewsNow

Μαύρο Ρόδο: Διαβάστε τη συνέχεια πριν παιχτεί στην TV

NewsNow

ΠΑΓΩΝΜΕΝΕΣ ΟΙ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ PC, laptop και tablet

NewsNow

Το Μετρό Θεσσαλονίκης έχει μπει στην τελική ευθεία κι αυτό το επιβεβαιώνουν τα γεγονότα

NewsNow

Στην πρώτη θέση το δελτίο του ALPHA - Αναλυτικά τα ποσοστά τηλεθέασης! (22/10/2022)

NewsNow

Στην κορυφή το KITCHEN LAB - Αναλυτικά τα ποσοστά (22/10/2022)

Ειδική αναφορά έγινε και στο παρθένο ελαιόλαδο και στις ελιές, που αποτελούν την κορωνίδα της ελληνικής Μεσογειακής διατροφής. Ο αντιπρόεδρος της εταιρείας GAEA 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 συστατικά για το δέρμα. Η ελληνική σαλάτα είναι η επιτομή της ελληνικής Μεσογειακής διατροφής. Δεν είναι τυχαίο που οι ελιές ήταν ανέκαθεν στο επίκεντρο της ιστορίας. Κάθε χρόνο έχουμε νέα superfoods. Το superfood είναι ένα τρόφιμο, που έχει αντέξει στον χρόνο, είναι ευέλικτο και καθιστά το φαγητό πιο θρεπτικό. Και δεν υπάρχει μεγαλύτερο superfood από το ελαιόλαδο».

Στην ομιλία του ο πρόεδρος του Συνδέσμου Ελληνικών Βιομηχανιών Γαλακτοκομικών Προϊόντων Χρήστος Αποστολόπουλος αναφέρθηκε στα οφέλη των παραδοσιακών ελληνικών τυριών.

«Ποιες είναι οι αξίες του τυριού; Η αυθεντικότητά του, η καταγωγή του, η γαστρονομική του χρήση, η θρεπτική του αξία. Προκειμένου να δούμε την ποιότητα του τυριού, θα πρέπει να δούμε την ποιότητα της πρώτης ύλης, να ψάξουμε, άρα, τι τρώνε τα ζώα, που παράγουν αυτό το γάλα. Αυτό σχετίζεται με το πού τρέφονται αυτά τα ζώα. Στην Ελλάδα η φύση βασιλεύει. Και το γάλα έχει κάποια χαρακτηριστικά, που το καθιστούν μοναδικό, ειδικά το κατσικίσιο. Η φέτα είναι το πιο παραδοσιακό τυρί. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Η θρεπτική της αξία είναι πραγματικά μοναδική. Είναι καλύτερο προϊόν σε σχέση με το ροκφόρ ή τη μοτσαρέλα και έχει μοναδικά και πολύ ευεργετικά θρεπτικά στοιχεία».

Τη συζήτηση συντόνισε η επικοινωνιολόγος - δημοσιογράφος Βίκυ Καρατζαφέρη.

grizosgatos

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ

ΔΕΙΤΕ ΑΚΟΜΑ



ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΑΡΘΡΟ

Το ταμείο στο Prime time...



ΕΠΟΜΕΝΟ ΑΡΘΡΟ

Βασιλική Αρτινοπούλου: Η προστασία των θυμάτων στην Ελλάδα (BINTEO)

ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ



Ομιλία ΥΕΘΑ Ευάγγελου Αποστολάκη στις Υπο-Επιτροπές για Δημοκρατική Διακυβέρνηση και



Τι προκαλεί την ισχαιμική μυοκαρδιοπάθεια και πώς αντιμετωπίζεται;



«Big brother» και στις πτήσεις; Πώς θα... σωθείς με ένα τσιρότο!



Πρωτοφανής επίθεση του Γιώργου Χρονά - Δεν έμεινε αναπάντητη



Τα νούμερα τηλεθέασης(18/54) στα κεντρικά δελτία ειδήσεων (3/3/19). Τι έκανε το MY GREECE

NewsNowgr.com

Σημαντικότερα Νέα



Οι Ειδήσεις του NewsNowgr.com στο iNews

Σχετικά με το NewsNowgr.com | Αποποίηση Ευθυνών | Διαγραφή ή Τροποποίηση Άρθρων | Επικοινωνία | newsnowgreece at gmail.com | © 2013 NewsNowgr.com