



ΔΕΥΤΕΡΑ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019

Δυστυχώς εγκαταλείπουμε τη Μεσογειακή διατροφή

Η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας σε παρέμβαση της στο Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών επεσήμανε την ανάγκη επιστροφής των Ελλήνων στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή προς όφελος της υγείας και του περιβάλλοντος



Τη δυσάρεστη διαπίστωση ότι οι Έλληνες τα τελευταία χρόνια έχουμε εγκαταλείψει τη Μεσογειακή Διατροφή έκανε ομότιμη καθηγήτρια Πατρικής, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας Αντωνία Τριχοπούλου, κατά την συμμετοχή της σε πάνελ με θέμα «Mediterranean diet paradigm. Achieving the United Nations sustainable development goals through food», στο Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών.

«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 κοιτάσουμε προς τα πίσω. Όταν μιλάμε για παραδοσιακά τρόφιμα, σημαίνει πως παράγουμε και καταναλώνουμε τοπικά. Έτσι εξυπηρετούμε και την υγεία και το περιβάλλον», ανέφερε χαρακτηριστικά η κυρία Τριχοπούλου.



Η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Αντωνία Τριχοπούλου

Και πρόσθεσε ότι «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 Χάρβαρντ, 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 τινών.

«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 ελαφρύ φαστ φουνά», ανέφερε.

Στο ίδιο πνεύμα και ο Αμερικανός συγγραφέας των βιβλίων «Four Fish», «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 ω-3 λιπαρά οξέα. Παράλληλα είναι σαφώς λιγότερο επιβλαβή από την άποψη του αποτυπώματος άνθρακα και της χρήσης του νερού», σημείωσε.

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

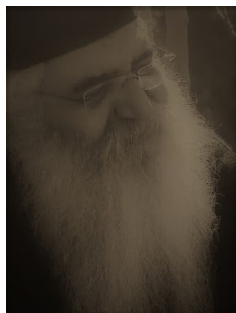
«Ποιες είναι οι αξίες του τυριού; Η αυθεντικότητά του, η καταγωγή του, η γαστρονομική του χρήση, η θρεπτική του αξία. Προκειμένου να δούμε την ποιότητα του τυριού, θα πρέπει να δούμε την ποιότητα της πρώτης ύλης, να ψάξουμε, άρα, τι τρώμε



trelo-giannis.blogspot.com_ΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ (όλις στη φωτογραφία)

«Όσιος Πορφύριος "Τὸ καινούργιο πλῆρωμα τοῦ σκάφους τοῦ Χριστοῦ"...»

Κήρυγμα Μητροπολίτου Μάρκου π. Νεοφύτου στὸν πανηγυρικό Ἑσπερινό τῆς ἑορτῆς τῆς Ἁγίας Εἰρήνης τῆς Μεγαλομάρτυρος καὶ τοῦ ἁγίου ιερομάρτυρος Ἐφραίμ τοῦ ἐν τῇ Νέᾳ Μάκρῃ Ἀττικῆς, ποὺ τελέσθηκε στὸν ἱερό ναὸ Ἁγίας Εἰρήνης τῆς κοιτίτης Ἁγίας Εἰρήνης (Καναβίου), τῆς μητροπολιτικῆς περιφέρειας Μάρφου (4.5.2020).



"ΕΠΙΣΤΡΑΤΕΥΣΗ" Ένας Ρωμῖος ἱεράρχης χιτίζει τα σκηνά του Ἑλληνισμοῦ! (Να βοηθήσουμε κι εμεῖς)...

Ρωτήθηκε κάποτε ο Θεόκριτος ποια είναι

τα ωμότερα θηρία, και απάντησε "Εν μὲν ὄρεσιν ἄρκειοι καὶ λέοντες, ἐν δὲ πόλεσι τελῶναι καὶ συκοφάνται"

Επισκέπτες ,φίλοι
και περαστικοί
από 1-3-2009

31,881,399

Μας βλέπουν τώρα



ΑΝΑΘΕΜΑΤΑ

τα ζώα, που παράγουν αυτό το γάλα. Αυτό σχετίζεται με το πού τρέφονται αυτά τα ζώα. Στην Ελλάδα η φύση βασίλευει. 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», υπογράμμισε.

πηγή



ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΧΟΛΙΑ:

Δημοσίευση σχολίου

Νεότερη ανάρτηση

Αρχική σελίδα

Παλαιότερη Ανάρτηση

Εγγραφή σε: Σχόλια ανάρτησης (Atom)



Όσοι Μεγάλοι Αββάδες Βαρσανούφιος & Ιωάννης!



Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος :Ο Θεός διηγά να διηγάται από τους ανθρώπους



π. Ιωάννης Ρωμανίδης: "Ελεύθερος κατά την Ορθόδοξη Εκκλησία είναι εκείνος ο οποίος βρίσκεται σε κατάσταση φωτισμού"

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΑΡΠΑΣ
ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΟΥ
ΜΟΡΦΟΥ ΝΕΟΦΥΤΟΥ
ΟΜΙΛΕΣ
ΑΥΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑΚΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ
ΑΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΚΑΥΚΑΣΟΥ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΚΑΥΚΑΣΟΥ