

## **Μεσογειακή διατροφή! Ο πιο υγιεινός τρόπος ζωής για το σώμα και το πνεύμα!**

Η αξία της **μεσογειακής διαίτας** και τα οφέλη της στην υγεία έχουν μελετηθεί από πολλές έρευνες τα τελευταία χρόνια. Ως μεσογειακή διατροφή ορίζεται το διατροφικό σχήμα που έχουν δημιουργήσει οι χώρες της λεκάνης της Μεσογείου. Κάθε χώρα ανάλογα με την κουλτούρα, τα ήθη και τα έθιμά της έχει διαφοροποιήσει όσον αφορά το διατροφικό πρότυπο που ακολουθεί. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν ορισμένα κοινά σημεία που μοιράζονται οι λαοί, σημεία που αναδεικνύουν την αξία της μεσογειακής διαίτας για την υγεία.

Ανεξάρτητα από τη χώρα, η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από καθημερινή κατανάλωση σιτηρών, κυρίως **ανεπεξέργαστων, εποχιακών φρούτων και λαχανικών** καθώς και **ξηρών καρπών**. Ως καθημερινό έλαιο χρησιμοποιείται το **ελαιόλαδο**, ενώ σε εβδομαδιαία βάση καταναλώνονται **ψάρια**, μεγάλα και μικρά, καθώς και θαλασσινά. Το κρέας περιορίζεται σε 1 μερίδα την εβδομάδα ή το δεκαπενθήμερο, ενώ τα προϊόντα κρέατος έχουν ελάχιστη έως και μηδενική θέση στη διατροφή. Όσον αφορά το αλκοόλ, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση **κρασιού, κυρίως κόκκινου**, μαζί με τα γεύματα (έως 2 μερίδες/ημέρα οι άνδρες και έως 1 μερίδα/ημέρα οι γυναίκες). Χάριν ευκολίας, η μεσογειακή διατροφή αναπαρίσταται με τη μορφή πυραμίδας όπου τα τρόφιμα της βάσης καταναλώνονται καθημερινά και τα τρόφιμα σε υψηλότερα επίπεδα καταναλώνονται πιο αραιά. Σε πρόσφατη αναθεώρηση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας, προστέθηκε στη βάση της η καθημερινή **άσκηση, η κοινωνικότητα, η συντροφικότητα**, η ενασχόληση με ανθρώπους και δραστηριότητες, η **επαρκής ανάπαυση** καθώς και η άφθονη **κατανάλωση νερού και αφηγημάτων βοτάνων**.

### **Οφέλη της μεσογειακής διατροφής στην υγεία**

Πολλές μελέτες έχουν αναδείξει το όφελος της υιοθέτησης του μεσογειακού προτύπου διατροφής στην υγεία και στην **μακροζωία**. Συγκεκριμένα έχει φανεί πως τα άτομα που συμμορφώνονται με το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο έχουν σημαντικά **μικρότερη θνησιμότητα** γενικά αλλά και ειδικότερα όσον αφορά τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακή νόσο και καρκίνο. Επιπλέον, έχει φανεί από προοπτικές μελέτες πως η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με **μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακής νόσου, αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, Alzheimer καθώς και γεροντικής άνοιας**. Πρόσφατη δημοσίευση συνέδεσε την όλο και αυξανόμενη συχνότητα παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας με τη μειωμένη συμμόρφωση με τη μεσογειακή διατροφή που παρουσιάζουν τα παιδιά

σήμερα. Ο λόγος που η μεσογειακή διατροφή επηρεάζει και συνδέεται με τόσες πολλές και διαφορετικές κλινικές καταστάσεις, οφείλεται στα τρόφιμα που περιλαμβάνει και κυρίως στη συχνότητα κατανάλωσή τους. Η υψηλή σύσταση σε **φυτικές ίνες**, διαλυτές και αδιάλυτες, η χαμηλή πρόσληψη ραφινάρισμένων προϊόντων, η υψηλή κατανάλωση **πολυακόρεστων και μονοακόρεστων** λιπαρών οξέων έναντι κορεσμένων (από ψάρια, ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς), οι **αντιοξειδωτικές βιταμίνες**, οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή καθώς και πλήθος ιχνοστοιχείων που λαμβάνονται από φρούτα, λαχανικά, μπαχαρικά και βότανα, είναι μερικά από τα βασικά στοιχεία που ανέδειξαν την αξία της μεσογειακής διατροφής τόσο όσον αφορά την πνευματική όσο και για τη σωματική υγεία. Παρόλο που το όφελος όλων των παραπάνω, έχει φανεί από πολλές μελέτες ως μεμονωμένα συστατικά, φαίνεται πως ο συνδυασμός τους σε ένα διατροφικό και ισορροπημένο πλαίσιο υπερσχύει κατά πολύ, όταν επιδρούν συνδυαστικά.

Όπως γίνεται λοιπόν εμφανές η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας, δεν αποτελεί απλά ένα τρόπο διατροφής αλλά **έναν τρόπο ζωής**, που προσφέρει οφέλη τόσο **για το σώμα όσο και για το πνεύμα!**

πηγή: <https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/190-mesogeiakh-diatrofih-o-pio-ygieinos-tropos-zwhs-gia-to-swma-kai-to-pneyma.html>

## Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



