

Η Μεσογειακή διαίτα ή αλλιώς η διαίτα των χωρών της Μεσογείου αντικατοπτρίζει το διατροφικό φάσμα που επικρατούσε στις αρχές της δεκαετίας του 1960 σε ορισμένες περιοχές της Μεσογείου όπως η Κρήτη, τμήματα της υπόλοιπης Ελλάδας και η Νότια Ιταλία. Η διατροφή αυτή ήταν πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, ξηρούς καρπούς ενώ αντιθέτως ήταν φτωχή σε κατανάλωση πουλερικών, κόκκινου κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών. Βασικά χαρακτηριστικά της διαίτας αυτής είναι η κατανάλωση λιπαρών ψαριών και μικρών ποσοτήτων κόκκινου κρασιού καθώς και η χρήση ελαιόλαδου ως κύριου μαγειρικού λίπους. Επιστημονικές μελέτες πάνω στα συστατικά του μεσογειακού τρόπου διατροφής ανέδειξαν τη διατροφική τους αξία όσον αφορά την πρόληψη ασθενειών που ταλανίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Η Μεσογειακή διαίτα ή αλλιώς η διαίτα των χωρών της Μεσογείου αντικατοπτρίζει το διατροφικό φάσμα που επικρατούσε στις αρχές της δεκαετίας του 1960 σε ορισμένες περιοχές της Μεσογείου όπως η Κρήτη, τμήματα της υπόλοιπης Ελλάδας και η Νότια Ιταλία. Η διατροφή αυτή ήταν πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, ξηρούς καρπούς ενώ αντιθέτως ήταν φτωχή σε κατανάλωση πουλερικών, κόκκινου κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών. Βασικά χαρακτηριστικά της διαίτας αυτής είναι η κατανάλωση λιπαρών ψαριών και μικρών ποσοτήτων κόκκινου κρασιού καθώς και η χρήση ελαιόλαδου ως κύριου μαγειρικού λίπους. Επιστημονικές μελέτες πάνω στα συστατικά του μεσογειακού τρόπου διατροφής ανέδειξαν τη διατροφική τους αξία όσον αφορά την πρόληψη ασθενειών που ταλανίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Η Μεσογειακή διαίτα έχει ως βασικό χαρακτηριστικό τη μεγάλη κατανάλωση τροφών φυτικής προέλευσης όπως τα φρούτα, λαχανικά, όσπρια δημητριακά, πατάτες και τη χρήση του ελαιόλαδου ως του μοναδικού ελαίου σε καθημερινή βάση. Καθημερινώς επίσης λαμβάνονται μικρές ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων. Μερικές φορές την εβδομάδα καταναλώνονται τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά και τα γλυκά (κυρίως του κουταλιού) με πιο συχνή την κατανάλωση των ψαριών, ενώ οι ποσότητες των αυγών και των γλυκών είναι περιορισμένη. Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται το κόκκινο κρέας το οποίο λαμβάνεται μερικές φορές το μήνα.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ Η ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Οι δύο φορείς της χοληστερόλης είναι η LDL (χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη) και η HDL (υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη). Η LDL μεταφέρει την χοληστερόλη στους ιστούς. Η χοληστερόλη εναποτίθεται στα τοιχώματα των αρτηριών με αποτέλεσμα τη στένωσή τους και τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας. Αντιθέτως η HDL μεταφέρει την χοληστερόλη από τους περιφερειακούς ιστούς στο ήπαρ για καταβολισμό και επομένως προκαλεί μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο πλάσμα. Το ζητούμενο λοιπόν είναι να διατηρήσουμε χαμηλά τα επίπεδα της LDL και υψηλά αυτά της HDL. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της μεσογειακής διαίτας. Ας δούμε γιατί:

- Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία αυξάνουν τον

καταβολισμό δηλαδή τη διάσπαση της "κακής" χοληστερόλης LDL, και τη δέσμευση της χοληστερόλης από την "καλή" χοληστερόλη HDL.

- Τα λιπαρά ψάρια (σκουμπρί, σαρδέλα, σολωμός, γαύρος) περιέχουν ω3 λιπαρά οξέα η κατανάλωση των οποίων συνδέεται με αύξηση του ποσοστού της "καλής χοληστερόλης" HDL και επομένως με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου. Μελέτες συνδέουν τα ω3 λιπαρά οξέα με δράση αντιθρομβωτική, αντιυπερτασική και υποτριγλυκεριδαιμική.

- Η μειωμένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων δια μέσου της φτωχής σε ζωικές τροφές μεσογειακής διαίτας περιορίζει την παρουσία της "κακής" χοληστερόλης LDL και προλαμβάνει την αύξηση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων στο αίμα.

- Η καθημερινή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών ως βασικό στοιχείο της μεσογειακής διαίτας προκαλεί μείωση της χοληστερόλης κι αυτό γιατί τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν δυσασαρόφητους φυτικούς πολυσακχαρίτες που έχουν ισχυρή υποχοληστεριναιμική δράση.

Σε επόμενο άρθρο μας θα αναφερθούμε στην βοήθεια που προσφέρει η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ στην αντιμετώπιση της Αρτηριακής πίεσης, του Διαβήτη, του Καρκίνου, της Αντιγήρανσης και της Παιδικής Παχυσαρκίας.

Η κα Δημητρίου είναι Διατροφολόγος του "Κέντρου Μεσογειακής Δίαιτας" (Αγ. Φωτεινής 53) το οποίο εγκαινιάστηκε πρόσφατα.

Στα Κέντρα Μεσογειακής Δίαιτας παρέχονται υψηλού επιπέδου υπηρεσίες (όπως Διατροφή, Αδυνάτισμα, Αισθητική, Θεραπεία κυτταρίτιδας, Υδροθεραπεία και εναλλακτικές - ολιστικές θεραπείες (Shiatsu, Antistress, La Stone).

Η αισθητική τους υποστηρίζεται από καλλυντικά υψηλής ποιότητας επιλεγμένα από κοσμετολόγους.

Η εταιρία προσφέρει τα προγράμματά της με ΕΚΠΤΩΣΗ 20% ως τιμή γνωριμίας