

Επιστημονικές μελέτες πάνω στα συστατικά του μεσογειακού τρόπου διατροφής ανέδειξαν στην σύγχρονη εποχή τη διατροφική αξία του μεσογειακού τρόπου διατροφής, όσον αφορά την πρόληψη ασθενειών που ταλανίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Η Μεσογειακή δίαιτα είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, ξηρούς καρπούς, ενώ αντιθέτως είναι 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 στην σύγχρονη εποχή τη διατροφική αξία του μεσογειακού τρόπου διατροφής, όσον αφορά την πρόληψη ασθενειών που ταλανίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Η Μεσογειακή δίαιτα είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, ξηρούς καρπούς, ενώ αντιθέτως είναι 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.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ & ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Η κληρονομικότητα, η καθιστική ζωή, το κάπνισμα, οι άσχημες διαιτητικές συνήθειες και η υπερκόπωση αποτελούν προδιαθετικούς παράγοντες στην εμφάνιση της αρτηριακής υπέρτασης. Εξάλλου ορισμένες μεταβολικές ασθένειες όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η ουρική αρθρίτιδα και η υπερλιπιδαιμία συνδέονται μακροπρόθεσμα σχεδόν κατά κανόνα με αρτηριακή υπέρταση.

Η μεσογειακή διαίτα είναι ευνοϊκή για την προστασία από την υψηλή αρτηριακή πίεση. Πράγματι η διατροφή αυτή περιέχει τροφές πλούσιες σε Κ (κάλιο) όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα εσπεριδοειδή, τα αποξηραμένα φρούτα. Το κάλιο συνδέεται με την διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε χαμηλά επίπεδα και επομένως με τη μείωση των κινδύνων από καρδιακά επεισόδια. Τα λιπαρά οξέα της σειράς ω3 της Μεσογειακής διαίτας επιφέρουν επίσης μείωση της αρτηριακής πίεσης. Μελέτες έχουν δείξει ότι δόσεις σχετικά υψηλές σε ω3 λιπαρά οξέα (που αντιστοιχούν σε δύο μερίδες από 100 γρ. ψάρι πλούσιο σε ω3 λιπαρά οξέα) προκαλούν τη μείωση σε μικρό χρονικό διάστημα της αρτηριακής πίεσης.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ & ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Η κακή διατροφή και η παχυσαρκία αποτελούν σημαντικούς παράγοντες εμφάνισης διαβήτη τύπου II ή άλλως μη ινσουλινοεξαρτώμενου, στην ώριμη ηλικία και σε γενετικά προδιαθετιμένα άτομα. Η ανδροειδής παχυσαρκία (περίμετρος μέσης/ γοφοί >1) εμπεριέχει μεγαλύτερο κίνδυνο στο να καταστεί το άτομο διαβητικό.

Οι διατροφές που είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, ελαιόλαδο, λιπαρά οξέα ω3, πολυακόρεστα, ενώ επιβάλλουν περιορισμένη κατανάλωση ζωικών τροφών βοηθούν στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Επομένως η πρόληψη αλλά και η αντιμετώπιση του διαβήτη επιτυγχάνεται με τη Μεσογειακή Δίαιτα.

Πράγματι η διαίτα αυτή προτείνει τροφές όπως τα πλήρη δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια που περιέχουν όλες αυτές τις ουσίες.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ & ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Η κατανάλωση ελαιολάδου και ιχθυελαίου μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης του καρκίνου του παχέως εντέρου. Τροφές πλούσιες σε Κ που περιέχουν Β-καροτίνη, βιταμίνη Ε και C σελήνιο και ψευδάργυρο είναι ευνοϊκές για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του καρκίνου.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Η μεσογειακή δίαιτα περιέχει άφθονα ανιοξειδωτικά (βιταμίνη C, βιταμίνη Ε, καροτινοειδή, πολυφαινόλες, φλαβονοειδή) ουσίες που δρουν εναντίον των ελεύθερων ριζών και συνεπώς έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες. Οι ουσίες αυτές περιέχονται σε βασικές τροφές της μεσογειακής διαίτας όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τους ξηρούς καρπούς, το κόκκινο κρασί. Είναι χαρακτηριστικό ότι σε μετρήσεις που έγιναν στο αίμα ατόμων που ακολουθούν Μεσογειακή δίαιτα βρέθηκαν αυξημένες ποσότητες αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμίνες Ε και C).

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής σε συνδυασμό με την αυξημένη κατανάλωση τροφών χωρίς θρεπτική αλλά με μεγάλη θερμιδική αξία οδήγησαν στο φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας. Όλο και περισσότερες ασθένειες που σχετίζονται με την παχυσαρκία εμφανίζονται στα μικρά παιδιά. Η μεσογειακή δίαιτα αποτελεί ασπίδα προστασίας κατά της παιδικής παχυσαρκίας, ενώ ταυτόχρονα θέτει τις βάσεις για μια καλή υγεία.

*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