

## ...sas συμβουλεύει για να γίνετε και να παραμείνετε υγιείς κρατώντας και τη σιλουέτα σας...

### Υγιεινή διατροφή

Όταν ήμουν στην Αμερική το 1960 είχα προβλήματα με το στομάχι μου και πήγα σε μια ειδική κλινική όπου οι γιατροί μου συνέστησαν **υγιεινή διατροφή**. Μου έδωσαν δε μια πυραμίδα τροφίμων που είχε αναπτυχθεί από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ με σκοπό να χρησιμοποιηθεί σαν οπτικό εργαλείο για την υγιεινή διατροφή. Μετά από τόσα χρόνια, σαν ένα αυτοκίνητο μεταχειρισμένο που χρειάζεται συντήρηση, το Ξανακοίταξα και είδα ότι δεν είχε μεγάλες αποκλίσεις. Αυτό με βοήθησε πολύ στη διατροφή μου και πιστεύω ότι επηρέασα και άλλους ανθρώπους (π.χ. στα γραφεία μας το μεσημέρι μαγειρεύουμε, τρεις φορές τη βδομάδα, όσπρια και ζυμαρικά χωρίς κρέας και λίπη έχοντας πάντα στο νου μας την Πυραμίδα).

Η κορυφή αυτής της διατροφικής πυραμίδας υποδεικνύει τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ λίγες ποσότητες. Η βάση τροφές που πρέπει να τρώμε πολύ συχνότερα - δηλ. σε διάστημα 15 ημερών πρέπει ποσοστιαία να τρώμε:

- 40% : Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά και όσπρια
- 15% : Φρούτα
- 15% : Λαχανικά
- 14% : Γάλα, γιαούρτι, τυρί
- 13% : Ξηρούς καρπούς, ψάρια, αυγά, κρέας, πουλερικά
- 3% : Λίπη

Πρόσφατα στην προσπάθεια καλοσυνήθησης «του παλιού αυτοκινήτου μου» διάβασα ένα πολυσέλιδο βιβλίο -κάπου επτακόσιες σελίδες- του **Παύλου Κουμεντάκη** (Υγεία για όλους και σωστή Διατροφή - εκδόσεις κουκίδα) και στη συνέχεια κάνα δυο ακόμα παρόμοια. Κοίταξα και στον "μπάρμπα google" κράτησα ορισμένες σημειώσεις που θεωρώ χρήσιμες και τις μεταφέρω το δυνατόν πιο επιγραμματικά.

Συγκαταλέγομαι και εγώ σε αυτούς τους δημοσιογράφους που ως επί το πλείστον είναι ά-

σχετοι με το θέμα.

### ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Λίπη, Έλαια, Γλυκά  
Μικρότερη δυνατή χρήση

Γάλα, γιαούρτι, τυρί, κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί.  
2 - 3 μερίδες

Λαχανικά, φρούτα  
3 - 5 μερίδες

Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά  
6 - 11 μερίδες

Το έχω διαπιστώσει διαβάζοντας τεχνικά θέματα. Το ίδιο θα λένε και για μένα οι ειδικοί διαιτολόγοι, ας με συγχωρήσουν, εγώ «Δάνειος» είμαι. Η επιστήμη σήμερα είναι χάος μιας και η ανθρώπινη γνώση ενώ πριν έκανε αιώνες να διπλασιαστεί τώρα νομίζω είναι θέμα εβδομάδων. Ό,τι ισχύει σήμερα μεταβάλλεται αλλά οι βασικές αρχές παραμένουν.

### Διατροφή

**Είναι ένα θέμα διαχρονικό, περίπλοκο αλλά και επίκαιρο.** Οι Αρχαίοι Έλληνες δεν προχώρησαν καμια επιστήμη τόσο καλά όσο τη δενδροκομία. Ό,τι καρπούς αποκούσαν στα ταξίδια τους, τους έφερναν στην πατρίδα και τους καλύτερευαν. Όπως τα ασιατικά δαμάσκηνα και τα ροδάκινα. Καλλιεργούσαν κυδώνια μέσα σε μήτρες και τους έδιναν σχήμα ανθρώπινου προσώπου. Μπόλιαζαν με μηλιά την κιτριά και όλο τον χρόνο κάρπιζε. Κέντρωναν κερασιές με μαύρο κλίμα και πετύχαιναν ένα είδος σταφυλιού την άνοιξη. Η διατροφική οικολογική ιατρική είναι κλάδος της βιολογικής επιστήμης, είναι επιστήμη της διατήρησης της υγείας και ξεκίνησε στην εμβρυακή της μορφή στην Αρχαία Ελλάδα με τον Ιπποκράτη και τους άλλους Έλληνες ιατροφιλόσοφους και τα Ασκληπιεία.

### Σωστή Διατροφή για Καλή Υγεία, Πρόληψη της Αρρώστιας και Ανάκτηση της Υγείας

Όλες οι θερμίδες (ενέργεια) προέρχονται από τρία θρεπτικά στοιχεία

- 1) Πρωτεΐνες
- 2) Υδατάνθρακες
- 3) Λίπη

Τα υπόλοιπα στοιχεία παράγονται από τους μη θερμικούς παράγοντες της τροφής που είναι οι **βιταμίνες**, τα **μέταλλα**, οι **ίνες** και οι **φωτοφυτοχημικές ουσίες**. Τα θρεπτικά μη θερμικά στοιχεία είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία. Δυστυχώς οι νέες γενιές των Fast Food μαθαίνουν από μικρά παιδιά να καταναλώνουν συχνά κρέατα, κοτόπουλα, πίτσες, μακαρονάδες με τυρί και κιμά, σουβλάκια, ρύζι γυαλισμένο, κορνφλέικς, τηγανιτές πατάτες, άσπρο ψωμί, λαδερά με καμένο λάδι, γλυκίσματα, παγωτά, αναψυκτικά τύπου κόλα, σοκολάτες, μπισκότα, κρουασάν, μπίρες, καφέ κ.λ.π.

Οι τροφές αυτές βάζουν τα θεμέλια για αρρώστιες που θα εμφανιστούν συνήθως από τη μέση ηλικία και μετά.

### Δέκα βασικά βήματα για εξασφάλιση καλής υγείας

- 1) Ελαττώστε τις ανθυγιεινές τροφές.
- 2) Τρώτε υγιεινά.
- 3) Τρώτε λιτά και χωρίς βιασύνη.
- 4) Κόψτε και ελαττώστε τις κακές συνήθειες: κάπνισμα, οινοπνευματώδη.
- 5) Ασκηθείτε καθημερινά.
- 6) Ανάπαυση και ύπνος.



Από τον **Βύρωνα Τομάζο**  
Μηχανολόγο, Απόφοιτο Πολυτεχνείου Μονάχου  
e-mail: byron.tomazos@wartsila.com

- 7) Χαλαρώστε
- 8) ΓΕΛΑΤΕ
- 9) Καλλιεργείστε την κοινωνικότητα, και

10) Δράστε με σύνεση, όχι βιαστικά.

### Μάθετε να αγαπάτε τον εαυτό σας Γενικές ιδέες & Πρακτικές

- Ελάττωση ζωικών προϊόντων (κρέατα, αυγά, γαλακτοκομικά, κοτόπουλα κ.λ.π.).
- Αντληση των φρέσκων φρούτων και λαχανικών (ωμά και ατμόβραστα).
- Αντληση σύνθετων φυσικών υδατανθράκων
- Μειώστε τις πρωτεΐνες.

Το καλύτερο σύστημα είναι να καταναλώνουμε μια μεγάλη ποσότητα -όσο απαιτεί η πέψη μας- φρέσκα, φυτικά, ανεπεξέργαστες τροφές καθημερινά και να συμπληρώνουμε με μικρή ή μέτρια ποσότητα πρωτεΐνης.

Από τις ζωικές το **ψάρι** είναι το καλύτερο εξαιτίας κυρίως των **Ωμέγα 3** λιπαρών οξέων που περιέχει. Οι φυτικές πρωτεΐνες είναι πολύ σημαντικές (οι ξηροί καρποί, τα φρεσκοσπασμένα αμύγδαλα και καρύδια, ο ηλιόσπορος, ο κολοκυθόσπορος, το σουσάμι, το κουκουνάρι κ.α.).

### Το κυρίως υγιεινό πιάτο περιέχει

1) **Φρέσκα και αμυλώδη λαχανικά:** Αγκινάρες, φασολάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, μπρόκολο, γλυκά ραδίκια, σπανάκι, κόκκινο ή άσπρο λάχανο, κουνουπίδι, ραπανάκια, ντομάτες, κολοκύθια, μαρούλια, αρακάς κ.α.

2) **Φρέσκα φρούτα:** Μήλα, βερύκοκα, αβοκάντο, πορτοκάλια, μπανάνες, ροδάκινα, λωτοί, ανανάς, καρπούζι, πεπόνι, αχλάδια, σταφύλια, φράουλες σύκα κ.α. (Τουλάχιστον τρία φρούτα την ημέρα. Π.χ: 1 μήλο, 1 ακτινίδιο, 1 μπανάνα).

3) **Όσπρια:** Τα όσπρια έχουν σημαντικές ποσότητες πρωτεΐνης και υδρογονανθράκων. Τα φασόλια και τα ρεβίθια, πρέπει να μουσκεύονται αποβραδής -εκτός από τις φακές.

4) **Ωμοί-ανάλοι ξηροί καρποί και σπόροι:** Είναι συμπυκνωμένες τροφές, πηγές πρωτεϊνών ασβεστίου και σιδήρου. Πρέπει να συνδυάζονται με τα γεύματα για εύκολη χώνευση.

Τρώτε αμύγδαλα & καρύδια φρεσκοσπασμένα, φιστίκια Αιγίνης, φουντούκια, κάσιους, ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους κ.α. Προσοχή στις θερμίδες. Μια χούφτα (100 γραμ.) κατά μέσο όρο από αυτά έχουν 600 θερμίδες, όχι παραπάνω από 5-6 καρύδια ή 15-20 αμύγδαλα την ημέρα και όχι όλη την εβδομάδα.

### Αμυλώδη Λαχανικά

Πολλές ποικιλίες πατάτας γλυκοπατάτες, διάφορες ποικιλίες σκληρής κολοκύθας, μαγειρευμένα στον ατμό ή ψημένα στον φούρνο.

### ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Είναι υλικά κατασκευής και επιδιόρθωσης. Δημιουργούν, επισκευάζουν και διατηρούν τους ιστούς στο σώμα μας. 10 - 12% από τη συνολική ημερήσια θερμική ανάγκη.

### ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Κύριος σκοπός τους είναι να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε λειτουργία του. Σε μια ισορροπημένη διατροφή το 55 - 60% της ολικής ενέργειας πρέπει να έρχεται από τους υδατάνθρακες.

### ΛΙΠΗ

Είναι απαραίτητα στο σώμα μας γιατί βοηθούν στην κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας, αλλά δεν πρέπει να ξεπερνάμε το 30% από τις συνολικές θερμίδες.

### Ξερά Φρούτα

Βερύκοκα, σύκα, δαμάσκηνα, σταφίδες, χουρμάδες αν είναι δυνατόν βιολογικά.

### Μυρωδικά

Βασιλικό, άνηθο, μαιντανό, σκόρδο, ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο, πετιμέζι, μάραθο.

### Δημητριακά πλήρη

Το βασικό είναι το σκούρο ακατέργαστο ψωμί. Σπυδαίο είναι το πλήρες σκούρο ψωμί ολικής άλεσης.

### Πόσο Νερό να Πίνετε

Όσο χρειάζεστε. Δεν είναι ανάγκη να πίνετε παραπάνω από 2-3 ποτήρια. Το πολύ νερό κουράζει και προκαλεί ένταση στα νεφρά. Άλλωστε, οι τροφές περιέχουν αρκετό νερό.

### Τρώτε σιγά

Η βιασύνη οδηγεί στην πολυφαγία. Μια σειρά από λειτουργίες γίνονται σε 20-30 λεπτά στο στομάχι μας: Απελευθερώνεται **ινσουλίνη** η οποία βοηθά την ρύθμιση του σακχάρου του αίματος. Στην συνέχεια απελευθερώνεται μια **ορμόνη** από το **πάγκρεας** η οποία εξισορροπεί την ινσουλίνη. Μετά υπάρχει απελευθέρωση ενός νευρομεταβιβαστή που λέγεται **σεροτονίνη** ουσία που έχει σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη. Το σώμα περνάει αυτή την διαδικασία των τριών ενεργειών μέσα σε 20-30 λεπτά, έτσι αν τρώμε βιαστικά ο εγκέφαλος δεν προλαβαίνει να ειδοποιηθεί ότι χορτάσαμε.

### Σαλάτα

Πρέπει να τρώμε καθημερινά μια μεγάλη σαλάτα. Το μαρούλι συστήστε και είναι το μισό της σαλάτας, με συνδυασμό ντομάτας, πιπεριάς, λάχανου (κόκκινο ή άσπρο), μπρόκολο, καρότα κ.α. μαζί με μια κουταλιά ελαιόλαδο κατά προτίμηση ψυχράς έκθλιψης.

### Σαν «μάγειρας» προτείνω και υγιεινή μαγειρική:

- Όχι αλουμιένια σκεύη
- Όχι ζεστά σε πλαστικά σκεύη
- Απαγορεύεται τηγάνισμα & τηγανίσμα
- Μη μουσκεύετε τα λαχανικά στο νερό, να τα πλένετε και να τα χρησιμοποιείτε αμέσως, χάνουν βιταμίνες αν μείνουν στο νερό.
- Μαγειρέψτε τα λαχανικά όσο πιο λίγο ή να τα βάλετε στον ατμό.
- Χρησιμοποιήστε το δυνατό λιγότερο νερό.
- Διατηρείστε την χύτρα ή την κατασρόλα καλά κλεισμένη ανοίγοντας όσο το δυνατό λιγότερο το καπάκι.
- Υπερβολικά μαγειρευμένες τροφές είναι λά-



θος διότι η φωτιά καταστρέφει πλήθος ενζύμων, βιταμίνες και οργανικά άλατα. Τα καρότα, παντζάρια, κολοκυθάκια, πατάτες δεν πρέπει να ξεφλουδίζονται πριν από το μαγείρεμα

- Τα όσπρια τα βρέχουμε αποβραδής (εκτός τις φακές) το λάδι το προσθέτουμε ωμό αφού βράσουν. Όταν βράσει το λάδι μετράετα από ακόρεστο σε κεκορεσμένο - δηλ. ανθυγιεινό.

- Μην ψιλοκόβεται, όπως συνήθως γίνεται, τα λαχανικά σας διότι καταστρέφεται πλήθος βιταμινών και πολύτιμων συστατικών.

- Αποφύγετε κομπούστες φρούτων με ζάχαρη.
- Τα τρόφιμα στον καταψύκτη που είναι -18°C διατηρούν τα στοιχεία που υπάρχουν (πρωτεΐνες, άλατα, λίπος, υδατάνθρακες, βιταμίνες). Διατηρούνται χωρίς αλλοίωση - προσοχή όταν η θερμοκρασία διατηρείται στους -18°C. Όταν τα βγάλετε μαγειρέψτε τα αμέσως

### Σχετικά με υγρά

Μην πίνετε υγρά με τα γεύματα. Πίνετε 5-10 λεπτά πριν ή 1-2 ώρες μετά.

- Καλύτερα να βράζετε τα τρόφιμα στον ατμό παρά στο νερό. Αν τα βράσετε σε νερό τότε να είναι σε μικρή ποσότητα και το νερό που θα περισσέψει χρησιμοποιήστε το για σούπα. Τα λαχανικά να είναι κομμένα σε μεγάλα κομμάτια.

- Αποθηκεύστε τα προϊόντα σε τάπερ ή σε ειδικές σακούλες που κλείνουν αεροστεγώς.

### Σύγχρονες διατροφικές υπερβολές

- ΟΧΙ στην υπερβολική κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης (κρέας, λίπος).

- ΟΧΙ στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπών.

- ΟΧΙ στην υπερβολική κατανάλωση ραφινρισμένης ζάχαρης και ραφινρισμένων υδατανθράκων (άσπρο ψωμί, γυαλισμένο ρύζι, άσπρα ζυμαρία, γλυκίσματα, μπισκότα, ντόνατς, κέικ).

Στις χώρες όπως η Κίνα και αλλού όπου ο καρκίνος και καρδιοπάθεια είναι σε χαμηλά επίπεδα, οι άνθρωποι λαμβάνουν 5-10% πρωτεΐνης από ζωικές πηγές τα δικά μας επίπεδα θα είναι 30-40%.

Είναι καλό να αποφεύγουμε τα **τρανσλιπαρά** που είναι τα πορτέλαια, η μαργαρίνη κ.λ.π. Είναι λίπη που έχουν μετατραπεί. Οι άνθρωποι που δεν τρώνε κρέας έχουν 24% λιγότερες καρδιοπάθειες, οι άνθρωποι που δεν τρώνε καθόλου κρέας και γαλακτοκομικά έχουν 57% λιγότερες καρδιακές ασθένειες. Όμως θα έλεγα όχι υπερβολές, «παν μέτρον άριστον».

### Φασόλια - Φακές

Μετά τον 10ο αιώνα άρχισε η καλλιέργεια των φασολιών στην Ευρώπη η οποία αναπτύχθηκε και έσωσε εκατομμύρια κόσμου από την πείνα. Στην Ελλάδα πριν από 50 χρόνια ήταν το εθνικό μας φαγητό. Τα παιδιά που έτρωγαν φασόλια και μαύρο ψωμί -θυμάμαι στη κατοχή και μετά- ήταν ροδοκόκκινα ενώ τα βουτυρόπαιδα που έτρωγαν βούτυρο με άσπρο ψωμί ήταν καχεκτικά και ευάλωτα. Η ποσότητα πρωτεΐνων, π.χ. σε μια κούπα φασόλια ή φακές, καλύπτει το ήμισυ των απαιτούμενων ημερήσιων πρωτε-

ϊνών και η ενεργειακή τους απόδοση είναι μόλις 230 θερμίδες.

### Κουκιά

Στο βιβλίο «100 βότανα 2.000 θεραπείες» του Κώστα Μπαζαίου, αναφέρεται ότι τα κουκιά εκτός από θρεπτικές ιδιότητες έχουν και πολλές θεραπευτικές. Μερικές από αυτές είναι οι εξής:

1) **Δραστικές ουσίες:** υδατάνθρακες, αζωούχες ουσίες, βιταμίνες Α, Β, C, σίδηρος, ασβέστιο.

2) **Ιδιότητες-Ενδείξεις:** Καταπραυντικά των ουροφόρων και των ηπατικών οδών, χρήσιμα σε ουρολιθώξεις κ.α.

3) **Σε ρευματισμούς-αρθρικά,** αυξημένο ουρικό οξύ, προβλήματα νεφρών και κύστης και σε υδρωπικά, βοηθούν όταν ανακατεύουμε στα αφεψήματα άλλων βοτάνων και ξερά κουκιά, κοπανισμένα.

4) **Διουρητικά.** Χρήσιμα για όσους υποφέρουν από κολικούς νεφρών, ή από αρθρικά ή ρευματισμούς. Τα φρέσκα κουκιά κατεβάζουν το σάκχαρο του αίματος γι' αυτό μπορούν να τα τρώνε οι διαβητικοί, με καθοδήγηση του γιατρού. Επειδή είναι διεγερτικά έχουν θεωρηθεί από τα παλιά χρόνια ως αφροδισιακά.

### Μια χούφτα Αμύγδαλα

Εξασφαλίζουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και ιχνοστοιχεία για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού (βιταμίνη Ε, μαγνήσιο, χαλκό, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, ασβέστιο, φώσφορο).

### Καρύδια

Μόλις 25 γραμ. καρύδια δίνουν το 90% των απαραίτητων λιπαρών οξέων Ω 3. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, βιταμίνη του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, άφθονο μαγγάνιο, χαλκό, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα έχοντας ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και συστήνεται να βάλουμε τα καρύδια στην καθημερινή μας διατροφή σε μικρές ποσότητες - μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιακές ασθένειες. Ακριβώς όπως τα λιπαρά ψάρια σολομός, σαρδέλα, τόνος, σκουμπρί κ.α. τα καρύδια και άλλες φυτικές τροφές περιέχουν Ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα, από πρόσφατες μελέτες τους Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια.

### Χαλβάς από ταχίνι

Περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, καλής ποιότητας πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, βιταμίνη Ε και ισχυρά αντιοξειδωτικά.

### Αλάτι: Ο Κρυφός Φονιάς για μικρούς και μεγάλους

Τα παιδιά δεν πρέπει να απορροφούν συνολικά πάνω από 3 γραμ. ημερησίως και οι μεγάλοι έως 6 γραμ. **Οι τροφές έχουν ήδη πολύ αλάτι.**

Π.χ.

- Τηγανητές πατάτες 100gr : 2 gr
- Μακαρόνια 210gr : 2 gr
- Ψητά λουκάνικα 126gr : 3.4 gr

- Μοσχάρι 100gr : 0.13 gr
- Πίτσα 225gr : 4.1 gr

Μακροπρόθεσμα κυρίως επιφέρει υπέρταση και καρδιοπάθειες

Το αλάτι έχει την ιδιότητα να απομακρύνει το ασβέστιο του σώματος και άλλα ιχνοστοιχεία, μέσω των ούρων, όταν αποβάλλεται η περίσσεια ποσότητα αλατιού από τον οργανισμό. Αυτό αποτρέπει τον παράγοντα που συμβάλει στην οστεοπόρωση. Η υπερκατανάλωση αναψυκτικών συναινει στην οστεοπόρωση, σπάσιμο κοκάλων, παχυσαρκία (έχουν πολύ ζάχαρη, αυξάνουν τα ποσοστά του διαβήτη, συμβάλλουν στη δημιουργία λίθων στα νεφρά, υπάρχει έντονη νευρική τριότητα). Η κατανάλωση αλατιού είναι ανάλογη με την ηλικία. Όσο νεότεροι είμαστε τόσο λιγότερο αλάτι χρειαζόμαστε.

Είδα μια κλίμακα σε μια εκπομπή στη τηλεόραση από ένα καθηγητή παθολογίας του πανεπιστημίου: «Πρέπει να αρχίζουν από 3 γραμ. έως 5-6 στους ενήλικους» έλεγε. Η μέση κατανάλωση: 9-12 γραμ. την ημέρα και γύρω στα 6 γραμ. στα παιδιά και πρέπει να μειωθεί στα όρια που αναφέραμε.

Στην Ελλάδα υπάρχει μεγάλη αύξηση κατανάλωσης κρέατος. Ας δούμε την κατανάλωση το 1950 και το 1980:

- ΚΡΕΑΤΟΣ 16 kg - 70 kg
- ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ 155 kg - 110 kg
- ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ 95 kg - 191 kg
- ΖΑΧΑΡΗ 11 kg - 32 kg

Ο Καρκίνος είναι κυρίως ασθένεια ανεπάρκειας φρούτων και λαχανικών

### Ωμά ή Μαγειρεμένα

Βάση μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφικής πυραμίδας είναι μισά - μισά.

Η Ελλάδα μαζί με την Αυστραλία είναι από τις πρώτες χώρες σε παχυσαρκία, ακολουθούν ΗΠΑ, Βρετανία, Σλοβακία (look internet)

### Άσπρο ή μαύρο ψωμί;

Το ποσοστό των θρεπτικών στοιχείων που χάνουμε όταν το αλεύρι ολικής άλεσης ραφινάρεται και γίνεται λευκό αλεύρι:

- Πρωτεΐνες: 25%
- Ίνες: 95%
- Ασβέστιο: 56%
- Σίδηρος: 84%
- Φώσφορος: 69%
- Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2) : 81%
- Βιταμίνη Ε: 9-5%
- Νιασίνη (βιταμίνη Β3): 80%
- Βιταμίνη Β6: 87%
- Πανθοθενικό οξύ (βιταμίνη Β5): 56%

Γράφω τα πιο σημαντικά από τα 25 αυτά θρεπτικά στοιχεία τα οποία απομακρύνονται όταν το αλεύρι ολικής άλεσης ραφινάρεται στους αλευρόμυλους και γίνεται άσπρο, ένας μικρός αριθμός αντικαθίσταται με χημικές ουσίες.

### Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής

Διαφέρει λίγο από την Αμερικανική

σε ότι αφορά τη χρήση περισσότερο ελαιολάδου, λαχανικών και όσπριων κ.α.

Υπολογισμός ποσοστού καρκίνου που οφείλονται σε διάφορους παράγοντες

- Καπνός 30%
- Διατροφή 35-60%
- Οιοπνευματώδη ποτά 3%
- Ακτινοβολίες 3%
- Μόλυνση από αέρα & νερό 1-5%
- Φάρμακα 2%

Τα μειονεκτήματα ενός φυτοφαγικού διαιτολογίου είναι η έλλειψη βιταμίνης Β 12 - χρειάζεται χρήση πολυβιταμίνης ή εμπλουτισμένο γάλα σόγιας (συμβουλευτείτε τον γιατρό σας).

Όταν η σαλάτα κόβεται πολύ πριν καταναλωθεί τότε τα θρεπτικά της στοιχεία οξειδώνονται.

- Το ελαιόλαδο είναι τρεις φορές πιο ανθεκτικό στο τηγάνισμα σε σχέση με άλλα έλαια αλλά και ακριβότερο.

- Τα τρανσλιπαρά σχηματίζονται όταν γίνεται η επεξεργασία των πορτέλαιων για να τα καταστήσουν πιο σταθερά και στέρεα.

- Τα κονσερβρισμένα ή κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά είναι σχετικά σταθερά και ανεπηρέαστα, χωρίς απώλειες θρεπτικών στοιχείων. Δηλαδή αν ο χρόνος από το περιβόλι μέχρι το πιάτο μας είναι μακρύς, κάθε μέρα που περνάει χάνονται πολλά θρεπτικά στοιχεία πράγμα που σταματάει όταν καταψυχθούν φρέσκα, δηλαδή κατεψυγμένο μπορεί να έχει περισσότερα θρεπτικά στοιχεία από το φρέσκο.

- Επίσης με τη θερμοκρασία συντήρησης στους 10° C χρειάζονται μόνο έξι μέρες για να χάσουν τα μισά συστατικά τους, ενώ στους 20° C μόνο τέσσερις ημέρες.

Τρεις βασικοί υπαίτιοι για την καταστροφή των βιταμινών στις τροφές είναι:

- Η θερμότητα (θερμοκρασία)
- Το φως
- Ο αέρας

Εάν τα φρούτα δεν είναι τριών έως τεσσάρων ημερών τότε είναι καλύτερα τα κατεψυγμένα.

Αποθηκεύστε στο ψυγείο σε τάπερ ή σακούλες κατάλληλες για λαχανικά που κλείνουν αεροστεγώς.

- Ωμό ελαιόλαδο στο πιάτο και όχι ψημένο.
- Αγοράζετε προϊόντα εποχής είναι υγιεινά και φθηνότερα

Ο άνθρωπος δεν είναι προορισμένος να τρώει σάρκες αντίθετα είναι προορισμένος από τη φύση να τρώει φρούτα & λαχανικά. Τα δόντια μας, το στοματικό σύστημα, τα βακτηρίδια στα έντερα μας, το μήκος των εντέρων μας είναι σχεδιασμένα να χειρίζονται ελάχιστες ζωικές τροφές.

### Ελληνική Σόγια τα Ρεβίθια

Στα ρεβίθια, την ελληνική σόγια, μπορεί η περιεκτικότητά τους να μην φτάνει της σόγιας (23,5% έναντι 44%) έχει όμως υψηλότερη περιεκτικότητα σε λάδι και υδατάνθρακες.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

Πρόβλημα σοβαρό είναι τα φυτοφάρμακα και η ραδιενέργεια, πατάτες, ντομάτες, φασολάκια, μελιτζάνες, πιπεριές, πεπόνια, καρπούζια, κουνουπίδια, μπάμιες, αγκινάρες, κρεμμύδια, σέλινο, σπανάκι, ραπανάκια, φράουλες που για να φτάσουν σε ωρίμανση χρειάζονται από 5 - 18 ψεκασμούς και εκεί ποιοτικός έλεγχος δεν είναι αυτός που θα έπρεπε να είναι - άρα κάποιος που τρώει συνέχεια από αυτά μπορεί και να αρρωστήσει χειρότερα, αν αυτά δεν είναι πραγματικά οικολογικά.

Το κύκλωμα της διατροφής όπως προανέφερα είναι περίπλοκο και είναι συνδεδεμένο με τεράστια οικονομικά συμφέροντα. Σίγουρα οι εταιρίες ή τα κράτη που προωθούν ορισμένα προϊόντα τους δεν μπορεί να είναι αμερόληπτοι.

Δεν θέλω να γίνω ασκητής ούτε βουδιστής όπως έγραψα σε προηγούμενο άρθρο, να αφήσω όλες τις απολαύσεις της ζωής, γιατί και το καλό φαγητό είναι απόλαυση, είναι το δεύτερο drive (ορμή) μετά το sex και δυστυχώς - ευτυχώς το ένα επιδρά στο άλλο...

Όσον αφορά εμένα αναγνώστες μου δεν είμαι ούτε από τους "μεν" (ευρύχωρους) ούτε από τους "δεν" (χορτοφάγους) αλλά δε θέλω να παραδοθώ στο χάος της γης και να σαπίσω, ούτε όμως να απαρνηθώ κάθε χαρά και να πεθάνω σε μύρο αγιότητας. Κλίνω μάλλον στον Οδυσσέα του Βραχόκηπου (Καζαντζάκης) και στο αρχαϊκό παν μέτρον άριστον.

Αυτό το άρθρο, το αφιερώνω στους φίλους μου των άκρων: Στους Ευρύχωρους κατά Λαζόπουλο Γιάννη Χ., Μπάμπη Κ. και στους 180° ανάποδα, στους πουριτανούς χορτοφάγους Θωμά Τ. και Νίκο Ζ.

Ρε παιδιά κάπου στο μέσον στοχεύω με το άρθρο μου να σας σπρώξω...