

Η φιλοσοφία της διατροφής και οι “ευρύχωροι”

Τον 4ο π.Χ. αιώνα, ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης διατύπωσε τη διάσημη συμβουλή, «**το φάρμακό σας να γίνει η τροφή σας και η τροφή σας να γίνει το φάρμακό σας**».

Με τη διατροφή έχω ασχοληθεί διαχρονικά σε πολλά άρθρα. Ειδικά σήμερα η διατροφή και η μαγειρική είναι στα high τους. Χιλιάδες βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες, τηλεοπτικές εκπομπές και sites ασχολούνται με το θέμα, γιατί οι άνθρωποι πλέον δίνουν μεγάλη σημασία στην ποιότητα της τροφής τους, που συνδέεται με την υγεία, αλλά και την εξωτερική εμφάνιση. Οι γιατροί και οι διαιτολόγοι κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου καθώς οι κίνδυνοι της “παχυσαρκίας” ξεκινούν από την παιδική ηλικία και πολλοί άνθρωποι, μεταξύ των οποίων και η αφεντιά μου, έχουμε τάση προς παχυσαρκία. Αυτό το διαπίστωσα πολύ νέος, όταν υπηρετούσα τη θητεία μου και είχαμε στη Λέσχη Αξιωματούχων έναν καταπληκτικό μάγειρα από την Αλεξάνδρεια και οι περισσότεροι είχαμε μπει στο club των “ευρύχωρων”. Τη λέξη “ευρύχωροι” τη δανειζόμαστε από τον Λαζόπουλο, που όταν έκανε εκπομπή κάλεσε κάποιον από την πλατεία να ανέβει στη σκηνή. Αυτός δίσταζε, υποθέτω λόγω του βάρους του, και τότε ο Λαζόπουλος του είπε: «Εσείς οι ευρύχωροι έχετε πολλά χαρίσματα» και έτσι τον έπεισε να ανέβει στη σκηνή και να συμμετάσχει με επιτυχία. Έκτοτε καθιέρωσα τον “όρο” για αυτούς που έχουν παραπάνω κιλά. Σε αυτούς αφιερώνω το παρόν άρθρο, γιατί πιστεύω ότι έχει ιδιαίτερη αξία ειδικά αυτοί να γνωρίζουν όσα το δυνατόν περισσότερα γι’ αυτή τη σύγχρονη μάστιγα, την παχυσαρκία.

Ο Μάρτιν Κόεν στο πολυσέλιδο βιβλίο του “**Σκέπτομαι άρα τρώω**”, προσεγγίζει με έναν πρωτότυπο τρόπο το όλο θέμα και το εξετάζει και από φιλοσοφική πλευρά. Στην αρχή του βιβλίου αναφέρεται: «Οι ειδικοί συχνά διαφωνούν μεταξύ τους, ενώ διασημότητες και επιστήμονες συνεχίζουν να μας δίνουν νέες συνταγές και ειδικές δίαιτες. Κανείς όμως δεν σκέφτηκε να μελετήσει τους φιλοσόφους-εκείνες τις λογικές ψυχές που αφιερώνονται στην αλήθεια, την ηθική και τη λογική-τι πιστεύουν. Κι όμως ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης, ο Ρουσσώ, ο Καντ, ο Νίτσε, ο Τζον Λοκ, ο Ζαν Πωλ Σαρτρ, ακόμα και ο Μαρξ έχουν στοχαστεί και αναλύσει διεξοδικά τη διατροφή». Αυτό μου έδωσε το έναυσμα να ασχοληθώ και πάλι με τη διατροφή.

Επίσης θυμήθηκα την εποχή που σπούδαζα στο Μόναχο και έμενα στο Schabing, που έλεγαν ότι ήταν μια μικρογραφία της Μονμάρτης του Παρισιού. Εκεί, είχαμε γνωρίσει έναν Γερμανό γιατρό πολύ καλλιεργημένο και φιλέλληνα, που μας διηγήθηκε μια φορά ότι μία πελάτισσά του ιδιαίτερα “ευρύχωρη”, τον επισκέφτηκε στο ιατρείο του λέγοντας: «Γιατρέ μου, δεν τρώω, δεν πίνω, δεν... δεν..., κι όμως παχαίνω». Σημειώτε ότι βρισκόμαστε στις αρχές της δεκαετίας του ‘60, ήδη η Γερμανία ζούσε το οικονομικό θαύμα και ο κόσμος έτρωγε με βουλιμία. Ο γιατρός την άκουγε υπομονετικά και στο τέλος της είπε: «Κυρία μου, μόλις γύρισα από το Νταχάου. Εκεί δεν συ-

νάντησα καμία γυναίκα παχουλή σαν εσάς. Ο αρχαίος Έλληνας Αριστοτέλης είχε “παιδί μετρον άριστον”».

Ο Γερμανός γιατρός, εντυπωσιασμένος, μάς έλεγε και μας ξανάλεγε: «Της απάντησα με τα λόγια του δικού σας Αριστοτέλη και των άλλων φιλοσόφων σας ότι η βασική συμβουλή για την υγεία είναι η **ισορροπία**».

Η υγιεινή διατροφή των φιλοσόφων

Ο Πλάτωνας συνιστούσε μία διαίτα βασισμένη σε φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς (με μέλι για κέρασμα), ενώ επεσήμανε, 2449 χρόνια πριν, ότι αν όλοι θέλουν να τρώνε κρέας με κάθε γεύμα, δεν θα υπάρχει αρκετή τροφή διαθέσιμη που να φτάνει για όλους, και ο επακόλουθος ανταγωνισμός για πόρους αναπόφευκτα θα οδηγήσει σε περιβαλλοντική υποβάθμιση και πολέμους. Πολύ επίκαιρο το θέμα, δεδομένου ότι ο αγροτικός τομέας, και κυρίως η πληθώρα των αγελάδων για παραγωγή κρέατος, ευθύνεται για το 24% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων που επηρεάζουν την κλιματική αλλαγή, κυρίως CO₂ και μεθάνιο, γι’ αυτό τώρα προωθείται το plant-based burger.

Ο Πυθαγόρας, που ανέπτυξε τη μαθηματική σκέψη, ήταν ένας φιλόσοφος που είχε δυνατές απόψεις για το τι πρέπει να τρώμε. Ο ίδιος ήταν χορτοφάγος και συμβούλευε: «Η γη σας παρέχει πλουσιοπάροχα αθάνα τροφή, και σας προσφέρει συμπτώσια που δεν ενέχουν αιματοχυσία ή σφαγή».

Αν έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί τρώτε τρία γεύματα την ημέρα και γιατί ένα παραδοσιακό γεύμα έχει τρία πιάτα, η απάντησή έχει να κάνει λιγότερο με τη διατροφή και περισσότερο με τη φιλοσοφία. Για τους Πυθαγόρειους, ο αριθμός 1 είναι η πηγή όλων των πραγμάτων.

Το 2 είναι ατελές, καθώς δημιουργεί την πιθανό-

τητα διαχωρισμού. Ο αριθμός 3 ονομαζόταν «ο ολόκληρος», γιατί συνδυάζει το 1 και το 2 και γιατί επιτρέπει μία αρχή, μέση και τέλος. Το 3 είναι το πρώτο σχήμα -μπορούμε να πούμε η πρώτη μορφή- ένα τρίγωνο. Ο Πυθαγόρας πίστευε ότι κανείς δεν μπορούσε να γίνει πραγματικά σοφός χωρίς να ήταν ικανός να δει κάθε πρόβλημα σαν θεμελιώδες τριγωνικό. Όλα τα πράγματα αποτελούνται από τρία.

Η “δύναμη του τρία” εμφανίζεται στα πιο αναπάντεχα μέρη, συμπεριλαμβανομένης και της διατροφικής επιστήμης. Ο Άγγλος γιατρός Γουίλιαμ Πράουτ αποφάσισε ότι το φαγητό αποτελείται από τρία κύρια συστατικά: πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες.

Ένας Γερμανός επιστήμονας, ο Γιούστους Φον Λίμπιγκ ανακάλυψε ότι τρία χημικά συστατικά, το άζωτο, ο φωσφόρος και το κάλιο, είναι κατά κύριο λόγο ό,τι χρειάζονται τα φυτά για να μεγαλώσουν. Επίσης δεν είναι σύμπτωση που τοποθετούσαμε τους εαυτούς μας σε μία από τις τρεις τάξεις (ανώτερη, μεσαία, εργατική) ή που τα σχολεία στις περισσότερες χώρες έχουν τρεις βαθμίδες (δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο).

Το τρίγωνο ξαναεμφανίζεται στον Πλάτωνα με τη σύστασή του ότι οι κυβερνήτες χωρίζουν τους ανθρώπους σε “Χρυσό, Ασήμι και Χαλκό”.

Ο Μαρξ και ο Χέγκελ αναπαράγουν το τρίγωνο του Πυθαγόρα με τις θέσεις τους για την κοινωνία: θέση και αντίθεση συνδυάζονται για να σχηματίσουν σύνθεση.

Ο Ζαν Ζακ Ρουσσώ πίστευε ότι οι πιο απλές γεύσεις είναι οι πιο φυσικές, επειδή είναι αυτές που μπορούν να αλλαχθούν πιο εύκολα, ενώ ακονίζονται και ερεθίζονται από τα καπρίτσια μας, με αποτέλεσμα να αποκτούν μία μορφή που δεν αλλάζει ποτέ.

Στον αντίποδα, ο Ζαν Πωλ Σαρτρ υποστήριζε ότι όσο πιο επεξεργασμένο είναι ένα τρόφιμο, τόσο το καλύτερο. Μία προσέγγιση που είναι αντίθετη, φυσικά, με τη διαιτητική σοφία της σημερινής εποχής. Έβρισκα τα καβούρια και τους αστακούς αποκρουστικούς, επειδή του θύμιζαν έντομα. Προτιμούσε προκλητικά τα κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά από τα φρέσκια παραγωγής, σκεπτόμενος ότι η επεξεργασία έκανε το φαγητό περισσότερο ένα ανθρώπινης κατασκευής προϊόν και άρα καλύτερο.

Ο Νίτσε, στο βιβλίο του Ecce Homo, παραθέτει έναν μακρύ κατάλογο με τις διαιτητικές του επιλογές, που τις εξηγεί σαν παρακινήσιμες από μια ζωή βασισμένη από την κακή υγεία. Ο ίδιος πειραματίστηκε με μία ευρεία ποικιλία από δίαιτες και εξηγεί ότι η ιστορία της ανθρωπότητας δεν σχετίζεται με τη Θεολογία αλλά με τη διατροφή. Κατηγορεί για απόλυτη ανικανότητα τη Γερμανική εκπαίδευση λόγω της αποτυχίας της να επισημάνει τη σημαντικότητα του θέματος της διατροφής.

Ο Μαρξ ανέπτυξε τη θεωρία των σνακ. Το σνακ είναι η υπόσχεση του “κάτι παραπάνω”, που είναι περισσότερο ελκυστικό από το κυρίως γεύμα. Για τους αυστηρούς Μαρξιστές, η λογική της βιομηχανίας τροφίμων είναι πως πρέπει πάντα να παρέχει τη χειρίστη ποιότητα τροφίμων σε όλο και περισσότερους καταναλωτές.

Η διαιτητική συμβουλή του Μαρξ είναι «να προσέχετε τις καπιταλιστικές δυνάμεις που σας επιβάλλουν να τρώτε σνακ και δράστε πρώτοι με το να πακετάρετε τη δική σας υγιεινή εναλλακτική το πρωί». Τα κείμενά του, κατά μεγάλο μέρος, παραλείπουν τα θέματα διατροφής, η προσωπική ζωή του όμως, μάς παρέχει πολλές πολύτιμες απόψεις.

Ο Μαρξ γεννήθηκε στο Τριέρ, μια μεγαλοαστική κωμόπολη στη Γερμανία. Οι γονείς του ήταν μεγαλοαστοί και έτρωγαν πολύ καλά. Αν και ο ίδιος ωφεληθήκε από δύο σημαντικές κληρονομίες, σπατάλησε το μεγαλύτερο μέρος των χρημάτων του. Όταν τα χρήματα λιγόστεψαν, ο Μαρξ τάζε την οικογένειά του αποκλειστικά με ψωμί και πατάτες, οι οποίες πολλοί νομίζουν ότι δεν είναι επαρκής τροφή. Όμως οι ταπεινές πατάτες, είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών Β6 και C, καλίου, χαλκού, μαγγανίου, φωσφόρου, νιασίνης, διατροφικών ινών και παντοθενικού οξέως. Επίσης περιέχουν σημαντικές φυτικές ενώσεις, όπως καρτενοειδή, φλαβονοειδή καθώς και πρωτεΐνες.

Δυστυχώς, ο υποσιτισμός στοίχισε τις ζωές των τριών αδελφών από τα επτά παιδιά του στη βρεφική ηλικία και κατά μία παράξενη αντίθεση, μία από τις κόρες του υπέφερε από ανορεξία.

Η παχυσαρκία είναι ένα πρόβλημα

Οι παχύσαρκοι και οι υπέρβαροι αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού μας. Περίπου τα 2/3 των ανθρώπων που ζουν στις εκβιομηχανισμένες χώρες, όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, είναι είτε υπέρβαροι είτε παχύσαρκοι. Στην Αγγλία η κυβέρνηση λέει ότι περίπου το 61,9% τρώνε τα λάθος φαγητά και όχι μόνο παύουν να είναι “έτοιμοι για την παραλία”, αλλά διακιν-

δυνεύουν να πάθουν διαβήτη, καρδιοπάθειες και συγκεκριμένους καρκίνους. Παρεμπιπτόντως, όπως έχω αναφέρει, το 2010, στο άρθρο μου «Ο Σεφ του Πανοράματος», οι κύριες αιτίες του καρκίνου οφείλονται κατά 30% στον καπνό, 35-60% στη διατροφή, 3% στα ονοπνευματώδη ποτά, 3% στις ακτινοβολίες, 1,5% στις μολύνσεις από αέρα και νερό και μόνο 2% στα φάρμακα. Όλοι συμφωνούν ότι αυτό είναι ένα πρόβλημα, αλλά εξίσου διαφωνούν στο τι να κάνουν γι’ αυτό.

Όπως γνωρίζουν οι περισσότεροι από μας, απλά μειώνοντας ένα κομμάτι των υδατανθράκων, προτιμώντας light προϊόντα ή ανεβοκατεβαίνοντας τη σκάλα αντί να πάρουμε το ασανσέρ, δεν έρχεται το αναμενόμενο αποτέλεσμα και η λύση του προβλήματος. Μία επιστημονική έρευνα που δημοσιεύτηκε έχει συνδέσει την παχυσαρκία με οποιοδήποτε ή όλα από τα ακόλουθα :

- Υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης ή ζάχαρης ή λίπους
- Κατανάλωση μεγάλων γευμάτων ή κατανάλωση σνακ
- Χρήση του φαστ φουντ, ή επίσκεψη εστιατορίων, ή ακόμα delivery φαγητό στο σπίτι.

Κάποιοι απελπισμένοι άνθρωποι δοκιμάζουν ριζοσπαστικές λύσεις, όπως τα χάπια διαίτης. Απ’ ό,τι φαίνεται δεν έχει βρεθεί ακόμη το ασφαλές χάπι για την παχυσαρκία. Απαιτείται ακόμη πολλή έρευνα, παρόλο που μερικά έχουν εγκριθεί από τον FDA.

Να τρως με επίγνωση

Ένα όπλο για την παχυσαρκία και την υγεία, ένα ασφαλές “χάπι”, είναι να τρώμε με επίγνωση.

Έχουν αναπτυχθεί πολλές θεωρίες επί του θέματος, κυρίως από Αμερικανούς. Οι σοβαρότερες, κατά τη γνώμη μου, συνοψίζονται σε τρία σημεία :

- Μαθαίνεις να τρως όταν πεινάς και σταματάς όταν νιώσεις χορτάτος
- Μαθαίνεις να γεύεσαι πραγματικά το φαγητό, και να ξεχωρίζεις το υγιεινό από το λιγότερο καλό προϊόν και
- Ξεκινάς να εκτιμάς πως το ανθυγιεινό φαγητό δεν είναι τόσο νόστιμο όσο νόμιζες, ούτε σε κάνει να νιώθεις πολύ καλά. Με την ιδέα, δηλαδή, ότι σου κάνει καλό, θα το βρίσκεις πιο εύγεστο, θα πείσεις τον εαυτό σου ότι είναι νόστιμο. Άλλωστε το τι είναι νόστιμο, είναι σχετικό.

Η “συνάδελφος” στην εφημερίδα κ. Μαρίνα Μουγκρίδου, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, στο προηγούμενο φύλλο, προτείνει, με απλό και κατανοητό τρόπο, μια αντιοξειδωτική και ισορροπημένη διατροφή, που τη βρίσκω ιδιαίτερα χρήσιμη. Πιο συγκεκριμένα :

- Τρώμε ψάρι
- Καταναλώνουμε ξηρούς καρπούς και σπόρους
- Τρώμε φρούτα και λαχανικά, σε κάθε γεύμα
- Χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο
- Καταναλώνουμε όσπρια 2 φορές την εβδομάδα
- Τρώμε μη επεξεργασμένα δημητριακά
- Καταναλώνουμε με σύνεση ζάχαρη, κατεργασμένες τροφές, αποφλοιωμένα δημητριακά, κόκκινα κρέατα, αλκοόλ και καφεΐνη
- Δεν παραμελούμε την άσκηση, την απώλεια βάρους και τη διακοπή τους καπνίσματος

Όσο για το πόσο νερό πρέπει να πίνουμε, κανένας κανόνας δεν ταιριάζει σε όλους. Οι περισσότεροι μιλούν για 8 ποτήρια την ημέρα. Μια καλή συμβουλή, όπως έχω γράψει και στο παρελθόν, είναι το σλόγκαν του Reader’s Digest «παρακολούθα τα σινιάλα του σώματός σου» και σχετικά με το νερό καλό είναι να παρατηρούμε αν τα ούρα μας είναι άχρωμα ή ανοικτά κίτρινα.

Το ενεργειακό ισοζύγιο ή η σημασία της ισορροπίας

Το σώμα έχει τρεις πηγές ενέργειας: τους υδατάνθρακες, που αποθηκεύονται σαν γλυκογόνο στους μύες και το συκώτι, τις πρωτεΐνες και τα λίπη. Τα καίει, τα αποθηκεύει και τα διασπάει, με αυτή τη σειρά, λόγω των απαιτήσεων της ενέργειας. Το γλυκογόνο εξαντλείται γρήγορα και μόλις το σώμα ξεμεινεί από αυτή την πηγή ενέργειας, γυρνάει στην αξιοποίηση της πρωτεΐνης, την επόμενη αποτελεσματική πηγή ενέργειας. Το λίπος, παρά το γεγονός ότι είναι το περισσότερο συμπεκνωμένο ενεργειακό, είναι δυσκολότερο για το σώμα να το μετατρέψει σε ενέργεια.

Στην αύξηση του σωματικού βάρους παίζει ρόλο το **ισοζύγιο ενέργειας**. Δηλαδή οι θερμίδες που λαμβάνουμε από το φα-



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

γητό και οι θερμίδες που «καίμε» με τον βασικό μεταβολισμό και τη δραστηριότητα που έχουμε καθημερινά.

Ο **μεταβολισμός** είναι η ενέργεια που δαπανούμε και αποτελείται ουσιαστικά από τον βασικό μεταβολισμό, δηλαδή την ενέργεια που δαπανούμε σε κατάσταση ηρεμίας, συν την ενέργεια που δαπανούμε με την οποιαδήποτε δραστηριότητα έχουμε μέσα στην ημέρα.

Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική και εξατομικευμένη τιμή μεταβολισμού, η οποία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (το φύλο, την ηλικία, το βάρος, το ύψος, τη σύσταση σώματος, τη δραστηριότητα, την κατάσταση υγείας).

Το “πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε” σαν απόλυτο αριθμό για να υποστηρίξουμε όλες τις διαδικασίες του σώματος καθορίζει εάν έχουμε υψηλό ή χαμηλό μεταβολισμό. Ένας χαμηλός μεταβολισμός δαπανά λιγότερες θερμίδες από έναν υψηλό μεταβολισμό.

Ένας λόγος που η επιστήμη της διατροφής παλεύει, με πολλές συμβουλές, να βοηθήσει τους “ευρύχωρους”, είναι επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός είναι πολύ σύνθετος και η σωστή διατροφή αφορά έναν προσωπικό ισορροπημένο τρόπο ζωής, δεν είναι ένας γραμμικός κανόνας.

Το όμοιο θεραπεύει το όμοιο: μια περίεργη αντίληψη

Η ιδέα ότι κάθε φρούτο και λαχανικό έχει ένα συγκεκριμένο σχήμα, που μοιάζει με ένα όργανο του σώματος, μπορεί να είναι ένα απλό μνημονικό τρικ σ’ εμάς για το ποια μπορεί να είναι τα κύρια οφέλη του.

- Οι **ντομάτες** μοιάζουν με καρδιά. Περιέχουν λυκοπένιο που βοηθά τα κύτταρα να μην πάθουν βλάβες.
- Τα **καρύδια** μοιάζουν με το δεξί και αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου. Περιέχουν Ω3 λιπαρά που ενισχύουν την εγκεφαλική λειτουργία.
- Τα **καρότα** όταν τα κόψετε στη μέση, εγκάρσια, μοιάζουν με μάτι. Περιέχουν β-καροτίνη που μπορεί να αποτρέψει τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας.
- Τα **κόκκινα φασόλια** μοιάζουν με το ανθρώπινο νεφρό. Περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά που είναι εξαιρετικά ωφέλιμα για τα νεφρά.
- Το **τζίντζερ** μοιάζει με το ανθρώπινο στομάχι. Περιέχει τζιντζερόλη, συστατικό με ευεργετικές επιδράσεις στη στομαχική λειτουργία.
- Οι **γλυκοπατάτες** μοιάζουν με το πάγκρεας. Περιέχουν β-καροτίνη που προστατεύει όλους τους ιστούς, συμπεριλαμβανομένου του παγκρέατος.
- Τα ασπριδερά κοτσάνια του **σέλερι** μοιάζουν με οστά. Περιέχουν πυρίτιο που βοηθά στον σχηματισμό και μειώνει την αποδόμηση των οστών.
- Το **αβοκάντο** μοιάζει με γυναικεία μήτρα και είναι πολύτιμο για το αναπαραγωγικό σύστημα.
- Τα **εσπεριδοειδή** μοιάζουν με γυναικείους μαστούς. Εκτός από βιταμίνη C, περιέχουν και λιμονοειδή που θεωρούνται ασπίδα ενάντια στον καρκίνο.
- Τα **σύκα** μοιάζουν με όρχεις και η κατανάλωσή τους συνδέεται με την κινητικότητα του ανδρικού σπέρματος.
- Αν κόψετε τα κοινά **μανιτάρια** στη μέση μοιάζουν με το αυτί και τον ακουστικό πόρο. Περιέχουν εργοστερόλη που βελτιώνει την ακοή.
- Τα **σταφύλια** μοιάζουν με τους βρόγχους των πνευμόνων. Προσφέρουν ένα μεγάλο φάσμα από οφέλη για την υγεία και τα κουκούτσια τους μειώνουν τη σοβαρότητα των κρίσεων του άσθματος.

Η παρεξηγημένη σοκολάτα

Τη λένε και “φαγητό των θεών” και είναι τόσο υγιεινή όσο και παρεξηγημένη. Η αληθινή μαύρη σοκολάτα, και όχι τα ζαχαρώδη υποκατάστατά της, είναι γεμάτη με μερικά πολύτιμα συστατικά: αντιοξειδωτικά, φυτικές στερόλες, που ρυθμίζουν τα επίπεδα της χοληστερίνης και φλαβονοειδή κακάου που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος.

Φιλοσοφία και υγιεινή διατροφή

Η φιλοσοφία και η υγιεινή διατροφή βαδίζουν χέρι-χέρι κι αυτό γιατί η υγιεινή διατροφή αφορά τις **επιλογές**. Οι επιλογές είναι πολύπλοκες: μπορεί να περιλαμβάνουν αξιολόγηση, ξεκαθάρισμα και εκτίμηση των στοιχείων και των ισχυρισμών. Δυστυχώς η επιστήμη της διατροφής είναι γεμάτη από ειδικούς, που οι συμβουλές τους είναι αντιφατικές. Ο ένας ειδικός εκφράζει τη διαφωνία του ενάντια στα λίπη, ο άλλος εντοπίζει το πρόβλημα στα σάκχαρα κι ο τρίτος προειδοποιεί να μη βασίζομαστε στις πρωτεΐνες και εντέλει, παρά τα εκατομμύρια δολάρια που δαπανώνται στην έρευνα, σήμερα παγκοσμίως 1 δις άνθρωποι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Άρα το να βρούμε τον δρόμο μας μέσα από αυτά απαιτεί **λογική και σκεπτικισμό**. Μπορούμε να οικοδομήσουμε, από τα λίγα γεγονότα που μοιάζουν να είναι πέραν αμφιβολίας, τη δική μας προσέγγιση.

Ο φιλοσοφικός τρόπος να βρούμε τον δικό μας δρόμο μέσα από τη διατροφή, την υγεία και τον λαβύρινθο της δίαιτας είναι να γίνουμε **ενεργοί στοχαστές**. Αφορά την υγεία, την ψυχολογία και την κοινωνική ζωή μας.