

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Ανσελ Κις, για να περιγράψει το μοντέλο που ακολουθούσαν οι λαοί των Μεσογειακών χωρών.

Το 1993 στην διεθνή διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές, αποφασίσθηκε τι θα θεωρείται υγιεινή παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή.

Το 1995 δημιουργήθηκε η Πυραμίδα από ομάδα επιστημόνων του Χάρβαρντ.

Η Μεσόγειος είναι μια θάλασσα που δίνει ζωή στις χώρες που την περιβάλλουν και ουσιαστικά αποτελεί το σημείο που συναντώνται 3 ήπειροι: Ευρώπη, Ασία και Αφρική. Η μεσογειακή διατροφή παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται στις τοπικές συνήθειες και παραδόσεις καθώς και στην τοπική χλωρίδα και πανίδα. Όμως υπάρχουν και κοινά σημεία στις διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου, όπως η χρήση ελαιόλαδου και η αφθονία φρούτων, όσπριων και χορταρικών που συνθέτουν τα βασικά χαρακτηριστικά και την μακροζωία μας.

Επομένως η μεσογειακή κουζίνα δεν είναι μία και μοναδική, δεν είναι ενιαία, αλλά αντίθετα απαρτίζεται από πολλές τοπικές κουζίνες με διαφορετικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα, Αυτές οι τοπικές κουζίνες είναι το αποτέλεσμα της πολιτισμικής επιρροής και ανταλλαγής μεταξύ των λαών της Μεσογείου σε συνδυασμό με το κλίμα και την γεωμορφολογία κάθε τόπου. Η μεσογειακή κουζίνα, επομένως, χαρακτηρίζεται από μια άκρως ενδιαφέρουσα πολυμορφία και ποικιλομορφία, όπου παρόλα αυτά υπάρχουν κάποια κοινά στοιχεία, όπως:

- Άφθονες **φυτικές ίνες** (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, **πατάτες**, **όσπρια**, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως **τυρί** και **γιαούρτι**) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- **Ψάρια** και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο **κρέας** 2 φορές το μήνα
- **Ελαιόλαδο** ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.



Τα βασικά χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διάφορων συστατικών της δίαιτας με την μορφή πυραμίδας.



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Χάρη στην ποικιλία των τροφών της Μεσογειακής διατροφής, υπάρχουν ανεξάντλητες δυνατότητες. Ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς και διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα τα χόρτα που μπορούν να γίνουν σαλάτα, γέμιση για πίτα ή συνδυάζονται σε κυρίως πιάτα.



Απολαυστική και υγιεινή. Τα όσπρια, τα λαχανικά και τα δημητριακά σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο και τα μυρωδικά, όπως η ρίγανη και το θυμάρι μας προσφέρουν μια υγιεινή διατροφή και ιδιαίτερα νόστιμη.



Ασπίδα για την υγεία μας. Είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όσοι ακολουθούν μια μεσογειακή διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο σε σύγκριση με όσους ακολουθούν διαφορετική διατροφή. Εκτός από την ευεργετική δράση στην καρδιά η μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με την προστασία από τον σακχαρώδη διαβήτη, την παχυσαρκία και από ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου. Οι πλούσιες φυτικές ίνες των δημητριακών (σύνθετοι υδατάνθρακες) έχουν προστατευτική δράση κατά του καρκίνου στο κόλον, στον μαστό, στο ενδομήτριο και στον προστάτη. Τα φρούτα και

τα λαχανικά όταν καταναλώνονται σε αφθονία, έχουν αντικαρκινική δράση, όσον αφορά το πεπτικό σύστημα και άλλες μορφές. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η δράση των συστατικών των τροφών της μεσογειακής διατροφής οφείλεται στον συνδυασμό τους και όχι σε μεμονωμένη κατανάλωση.



Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν σε αφθονία στα συστατικά της μεσογειακής διατροφής (βιταμίνες Α, Ε, C, β – καροτένια και τα φλαβονοειδή, όπως οι φαινόλες του κρασιού, τα φαινυλικά οξέα των φρούτων, των λαχανικών και του ελαιόλαδου, καταπολεμούν την οξείδωση και την γήρανση των κυττάρων. Αυτό είναι και το βασικό μυστικό της μεσογειακής διατροφής, το οποίο επηρεάζει την μακροβιότητα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τρώμε ό,τι φυσικό και έγχρωμο ομορφαίνει το πιάτο μας



Το ελαιόλαδο

Αποτελεί την βάση της μεσογειακής διατροφής και είναι το πλέον υγιεινό λάδι χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Σαν συστατικό της καθημερινής μας διατροφής προσφέρει:

- α.** Μείωση της ολικής και της κακής χοληστερόλης
- β.** Προστατεύει από την στεφανιαία νόσο
- γ.** Δημιουργεί προδιάθεση για χαμηλότερη πίεση του αίματος
- δ.** Φαίνεται να προφυλάσει από τον καρκίνο.



Η χρήση του ελαιόλαδου στο τηγάνι συστήνεται έναντι οποιουδήποτε άλλου λαδιού ή λίπους, καθώς αντέχει περισσότερο. Καλό είναι να το καταναλώνουμε ωμό και να το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος.



Πολιτιστική κληρονομιά

Το 2010, η [UNESCO](#) συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία και Μαρόκο.



Μαθητές που συμμετείχαν: Ασβεστάς Χρήστος, Πασχούδη Κυριακή, Σκοντα Αναστασία

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Λάζου Γεωργία

Η δική μας μεσογειακή κουζίνα

Επτανησιακή Κουζίνα

Η Κουζίνα του Ιονίου Πελάγους χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι τα Επτάνησα βρέθηκαν κατά τη διάρκεια της ιστορίας στο κέντρο πολιτισμικών και εμπορικών ανταλλαγών, καθώς αποτέλεσαν το σημείο σύνδεσης της ηπειρωτικής Ελλάδας με την υπόλοιπη Ευρώπη.



Ηπειρώτικη Κουζίνα

Η Ηπειρώτικη Κουζίνα είναι μια «ορεινή» μαγειρική που στηρίζεται κυρίως στα κτηνοτροφικά προϊόντα: γάλα, γιαούρτι, τυρί, αιγοπρόβειο κρέας.



Θρακιώτικη Κουζίνα

Η κουζίνα της Θράκης είναι ιδιαίτερα περίτεχνη και πλούσια και αντανακλά τις επιρροές από διαφορετικούς λαούς που είχαν ο καθένας τη δική του πολιτισμική και γαστρονομική παράδοση.



Πελοποννησιακή Κουζίνα

Η διαφορετική γεωμορφολογία και το διαφορετικό μικροκλίμα ανά περιοχή της Πελοποννήσου χαρίζουν στην κουζίνα της μια μοναδική ποικιλότητα.



Μακεδονική Κουζίνα

Η κουζίνα της Μακεδονίας αντανακλά την πολιτισμική και γαστρονομική παράδοση των Ποντίων, των Βλάχων, των Σαρακατσαναίων, των Μικρασιατών και των ντόπιων κατοίκων.



Κυκλαδίτικη κουζίνα

Η Κυκλαδίτικη Κουζίνα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί πολύ απλή, γιατί τα νησιά είναι άγονα, άνυδρα και βραχώδη. Για το λόγο αυτό, όμως, είναι ευρηματική και νοστιμότατη.



Κρητική Κουζίνα

Ουσιαστικά από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα δεν υπάρχουν ιδιαίτερες διαφορές στη διατροφή των Κρητών, αφού οι Κρητικοί δεν προσέθεσαν παρά ελάχιστα υλικά από εκείνα που έφεραν μαζί τους ανά τους αιώνες οι διάφοροι κατακτητές: Ρωμαίοι, Βυζαντινοί, Άραβες, Ενετοί και Οθωμανοί.



Κουζίνα Κεντρικής Ελλάδας

Λιτή, απλή, αλλά γεμάτη σοφία είναι η κουζίνα της Κεντρικής Ελλάδας, έντονα επηρεασμένη από την αναγκαιότητα μετακίνησης των ποιμένων, που αποτελούσαν τον κύριο όγκο του πληθυσμού της.



Κουζίνα Βορείου Αιγαίου

Η στρατηγική θέση των νησιών του Βορείου Αιγαίου –πάνω στο θαλάσσιο δρόμο της Μεσογείου προς τον Εύξεινο Πόντο και τα παράλια της Μικράς Ασίας- έγινε η αιτία της ανάπτυξης μεγάλης εμπορικής δραστηριότητας , αλλά και κατοχής από διάφορους κατακτητές.



Μαθητές που συμμετείχαν: Ασβεστάς Χρήστος, Πασχούδη Κυριακή, Σκοντα Αναστασία

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Λάζου Γεωργία