ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΚΕΙΜΕΝΑ, ΡΕΠΟΡΤΑΖ: ΑΛΕΞΙΑ ΣΒΩΛΟΥ

ΤΑ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΣ ΓΥΡΝΟΥΝ ΣΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Στη χώρα όπου γεννήθηκε η περίφημη μεσογειακή δίαιτα, η επικράτηση του δυτικού τρόπου διατροφής, σε συνδυασμό με τον φρενήρη ρυθμό ζωής, έγινε αιτία να στραφούμε σε άλλες διατροφικές επιλογές και να απομακρυνθούμε από τη γαστρονομική μας παράδοση. Ξεχάσαμε την κληρονομιά των προγόνων μας και υιοθετήσαμε ξενόφερτες, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, με αποτέλεσμα την ταχύτερη έλευση των χρόνιων νοσημάτων και την κατακόρυφη πτώση των δεικτών υγείας του πληθυσμού. Σήμερα, όμως, έχουμε τη δυνατότητα να διορθώσουμε αυτό το σφάλμα με τη βοήθεια μιας νέας γενιάς τροφίμων, τα οποία διατίθενται από τα ενημερωμένα ράφια των σούπερ μάρκετ και των καταστημάτων ειδών διατροφής για ψαγμένους καταναλωτές. Τα νέας γενιάς διατροφικά προϊόντα, που κυκλοφορούν από καινοτόμες βιομηχανίες τροφίμων, οικογενειακές εταιρείες και start-up επιχειρήσεις, συνδυάζουν τη γνώση της γαστρονομικής μας παράδοσης με βελτιωμένες συνθέσεις και τεχνολογικές παρεμβάσεις, οι οποίες τα εμπλουτίζουν με ωφέλιμες ουσίες, όπως βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και ω3 λιπαρά οξέα, ενώ την ίδια ώρα αφαιρούν ανεπιθύμητα συστατικά, όπως αλάτι, ζάχαρη, βελτιωτικά και γλουτένη.

Αυτά τα καινοτόμα διατροφικά προϊόντα «παντρεύουν» το παλιό με το καινούργιο και αποτελούν «διαβατήριο» υγείας, ευεξίας και μακροζωίας. Δίνοντάς τους θέση στο τραπέζι μας μπορούμε να βελτιώσουμε την υγεία μας και να επιστρέψουμε στις ρίζες της μεσογειακής διατροφής. Εμπλουτίζοντας το καθημερινό μενού με τρόφιμα «νέας τεχνολογίας», με λιγότερα «κακά» λιπαρά, λιγότερη ζάχαρη, λιγότερο αλάτι, λιγότερες θερμίδες, αλλά με περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες και ενδεχομένως χωρίς γλουτένη, βελτιωτικά και πρόσθετα, θα ζήσουμε καλύτερα και –ίσως– περισσότερο. Αυτό δηλαδή που κάθε άνθρωπος επιθυμεί για την οικογένειά του και τον εαυτό του.

ΩΜΕΓΑ ΛΙΠΗ vs ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ: Η ΜΑΧΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΜΕ ΤΟ ΚΑΚΟ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ!

Στις χολιγουντιανές ταινίες, όπως στα «Star Wars», η μάχη του καλού με το κακό συνήθως απεικονίζεται ως σύγκρουση της φωτεινής πλευράς της δύναμης με το σκοτάδι. Όμως στη διατροφή η σύγκρουση του καλού με το κακό βρίσκει τον απόλυτο εκφραστή της στο crash test ανάμεσα στα ωφέλιμα ωμέγα (ω3, ω6 και ω9) λιπαρά και στα «κακά» κορεσμένα και trans λιπαρά. Τα ωμέγα λιπαρά οξέα είναι οι τρεις σωματοφύλακες της υγείας μας, που θωρακίζουν τα αγγεία από την αθηροσκλήρωση, την καρδιά από τις καρδιοπάθειες, τον εγκέφαλο και τη μνήμη από τα νευροεκφυλιστικά νοσήματα, όπως το Αλτσχάιμερ, η νόσος του Πάρκινσον και η πολλαπλή σκλήρυνση, και την επιδερμίδα από την πρόωρη γήρανση. Ταυτόχρονα, ασκούν συνολικά ευεργετική επίδραση στον οργανισμό, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλοντας στην καλύτερη υγεία των αρθρώσεων.

Όπως εξηγεί η κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος Σοφία Ελευθερίου, η μεσογειακή διατροφή έγινε γνωστή παγκοσμίως παρουσιάζοντας ως το καλύτερο έλαιο για κατανάλωση το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, που είναι πηγή ω9 μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, και δίνοντας έμφαση στην κατανάλωση ψαριών που περιέχουν τα πολύτιμα ω3 ιχθυέλαια. Επίσης, στο μεσογειακό μενού τιμητική θέση έχουν τα χόρτα του βουνού, που είναι πλούσια σε ω6 λιπαρά.

Στον αντίποδα των καλών λιπαρών βρίσκονται τα ζωικά κορεσμένα λίπη, τα οποία περιέχονται σε όλα τα ζωικά τρόφιμα, και τα ακόμα πιο βλαβερά trans λιπαρά, που είναι ο κύριος ένοχος για την αθηροσκλήρωση. Τα trans λίπη σχηματίζονται κατά τη θερμική επεξεργασία των λαδιών, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγουμε τα τηγανητά.

Πέντε κινήσεις για να μειώσουμε την πρόσληψη κακών λιπαρών

- Εμπλουτίζουμε τη διατροφή μας με ψάρια (καλύτερη πηγή ω3 οι σαρδέλες, ο σολομός και το σαλάχι), που τα μαγειρεύουμε στον φούρνο ή στη σχάρα.
- Αντικαθιστούμε το τηγάνισμα και το σοτάρισμα με άλλους τρόπους μαγειρικής και χρησιμοποιούμε μόνο ελαιόλαδο σε υψηλές θερμοκρασίες, που αντέχει και δεν διασπάται.
- Αποφεύγουμε το έτοιμο ποπκόρν από τους πλανόδιους πωλητές, τα σινεμά, τα λούνα παρκ και τους παιδότοπους, που φτιάχνεται με βαμβακέλαια και φοινικέλαια και είναι γεμάτο trans λιπαρά. Μπορούμε να φτιάξουμε υγιεινό ποπκόρν στα παιδιά στο σπίτι με ελαιόλαδο, χωρίς αλάτι.
- Βάζουμε στη διατροφή μας το αβοκάντο, το οποίο είναι ο «βασιλιάς» των ωμέγα λιπαρών οξέων. Τρώγεται σε σαλάτα, τορτίγια, ανοιχτά και κλειστά σάντουιτς και συνδυάζεται με τυρί, ζαμπόν, κοτόπουλο και όλα τα ζαρζαβατικά.
- Μαθαίνουμε στα παιδιά μας να αγαπούν τα χορταρικά και οτιδήποτε πράσινο, κίτρινο και πορτοκαλί. Για να μάθουν να τρώνε βραστά και ωμά λαχανικά, τα συνδυάζουμε με αγαπημένα τους φαγητά, όπως το ρύζι και τα ζυμαρικά, ή τα προσθέτουμε σε θρεπτικά τοστ.

«Τα ωφέλιμα ωμέγα λιπαρά που περιέχονται στο ελαιόλαδο, στα ψάρια, στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους, στο αβοκάντο, στα έλαια και στα φυλλώδη λαχανικά προστατεύουν την καρδιά, τον εγκέφαλο και την επιδερμίδα».
Σοφία Ελευθερίου, κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος

ΒΑΡΙΑ ΦΑΓΗΤΑ, ΚΑΟΥΡΑ ΚΑΙ ΔΥΣΠΕΨΙΑ

Η εγκατάλειψη της μεσογειακής διατροφής και η κατανάλωση βαριών, ιδιαίτερα λιπαρών και πικάντικων φαγητών, ειδικά τις βραδινές ώρες, οδηγεί στην εμφάνιση δυσάρεστων πεπτικών διαταραχών. Όταν τα υγρά του στομάχου επιστρέφουν στον οισοφάγο, δημιουργείται γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, που προκαλεί καούρα και αίσθημα καψίματος. Τα τηγανητά, τα φαγητά που συνοδεύονται με βαριές σάλτσες, τα κοψίδια, τα «πνιγμένα» στην κρέμα γάλακτος λαζάνια, ευνοούν την εμφάνιση αυτών των προβλημάτων.

Για να τα αντιμετωπίσουμε, ο γαστρεντερολόγος-ηπατολόγος Μανώλης Συμβουλάκης συνιστά: Να δίνουμε τον απαραίτητο χρόνο στον οργανισμό μας να χωνεύει σωστά το φαγητό και, προτού ξαπλώσουμε, να αφήνουμε να περάσουν τρεις ώρες μετά το δείπνο. Μετά το βραδινό καλό είναι να περπατάμε. Επίσης, να αποφεύγουμε τις τροφές που πυροδοτούν τέτοιες ενοχλήσεις, όπως τα πικάντικα και όσα είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, η σοκολάτα, κάποιοι πολύ όξινοι χυμοί φρούτων και ό,τι περιέχει πολλή καφεΐνη. Όταν τρώμε, να καθόμαστε με την πλάτη μας σε ευθεία στάση. Μετά το φαγητό αποφεύγουμε να σκύψουμε και φοράμε άνετα ρούχα που δεν πιέζουν το στομάχι μας.

SPARTA
GOLD
SPARTA
GOLD
Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια
Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε.
Αλαμάνας 1
151 25 Μαρούσι, Αθήνα
Τηλ.: 210-638 4600
ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ
ΕΔΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
• www.hfo.gr • www.sparta-gold.com
HellenicFineOils
HellenicFineOils
HFOgr
hellenicfineoils

SPARTA
GOLD
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
5 lt e
169.07 fl oz
SUPERIOR CATEGORY OLIVE OIL OBTAINED DIRECTLY FROM OLIVES & SOLELY BY MECHANICAL MEANS
COLD EXTRACTION
100% GREEK

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο

ΝΕΑΣ ΕΣΟΔΕΙΑΣ

Θωρακίστε τον οργανισμό σας

Επιλέξτε το **εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Sparta για νοστιμιά** αλλά & **για την υγεία σας.**

Κάθε χρόνο συλλέγονται φρεσκοκομμένες ελιές από επιλεγμένους ελαιώνες της Πελοποννήσου χαρίζοντας στο Sparta **πλούσια φρουτώδη γεύση, πικάντικη επίγευση και βελούδινη υφή**. Βασικό στοιχείο του είναι το **λαμπερό και καθαρό πράσινο χρώμα. Η ποιότητά του έχει αναγνωριστεί σε παγκόσμιο επίπεδο από το Διεθνές Ινστιτούτο Ποιότητας και Γεύσης ITQi, αλλά και από το Διεθνές Ινστιτούτο Ποιότητας, Monde Selection.** Αποτελεί το αυθεντικό παραδοσιακό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που περικλείει τον πλούτο της φύσης σε μια κουταλιά. Διότι μια κουταλιά αρκεί για να σας προσφέρει τα **ισχυρά αντιφλεγμονώδη οφέλη** του και τα πολύτιμα συστατικά του, τα οποία συνδέονται με τη **μείωση του κινδύνου ανάπτυξης αθηροσκληρωτικών ασθενειών και στεφανιαίας νόσου. Δεν περιέχει επικίνδυνα trans λιπαρά**, ενώ είναι **πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα**, και ενδείκνυται για όλες τις ηλικιακές ομάδες και για ομάδες με ειδικές διατροφικές συνήθειες ή δυσανεξίες.

Θα το βρείτε:

ΑΝΕΔΗΚ ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΑΕ, ΕΝΑ CASH AND CARRY, ΚΑΝΤΖΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ Α.Ε.Β.Ε (ΣΕΡΡΕΣ), ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΕ (ΔΥΤ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ), THE MART, E-FRESH(ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ)

YODA (ΗΛΕΚΤΡΟΝΟΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ), REALPRO CASH AND CARRY (ΑΘΗΝΑ – ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ), ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΝΟΜΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ & ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

ΕΞΑΓΟΥΜΕ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΙΩΝΩΝ

Του Δημήτρη Βασιλείου, BEng, MSc

ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ – Τοπικά Προϊόντα και Γαστροτουρισμός

Έχουν περάσει 2.500 χρόνια από τότε που ο Ιπποκράτης διαπίστωνε τη στενή σχέση της διατροφής με την υγεία και στις μέρες μας η επιστήμη το επιβεβαιώνει. Ειδική προσοχή δόθηκε στη Μεσόγειο (ειδικά στη Νότια Ελλάδα και Ιταλία), όταν διαπιστώθηκε ότι οι θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους ήταν λιγότεροι απ' ό,τι σε άλλες περιοχές του κόσμου οι οποίες μελετήθηκαν (δεκαετίες 1950 και 1960). Τα ευρήματα αποδόθηκαν στο ότι οι ντόπιοι ακολουθούσαν τα παραδοσιακά πρότυπα διατροφής του τόπου τους, πριν από την άφιξη της κουλτούρας του «γρήγορου» φαγητού (και της «δυτικής δίαιτας»).

Το 1993 ορίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή(!) μεσογειακή διατροφή και ακολούθως προτάθηκε η γνωστή «Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής», που δείχνει τη συχνότητα κατανάλωσης των προτεινόμενων τροφίμων, ενώ στη βάση της αποτυπώνονται οδηγίες για φυσική άσκηση και προετοιμασία γευμάτων.

Από άποψη καθαρά διατροφική, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχει δύο βασικά χαρακτηριστικά:

- άφθονες φυτικές ίνες με ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα και
- ελαιόλαδο καθημερινά ως κύρια πηγή λιπαρών.

Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό, όχι μόνο λόγω των ευεργετικών του ιδιοτήτων αλλά και επειδή προάγει την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων σε σαλάτες αλλά και μαγειρεμένα φαγητά. Έτσι, ο όρος «μεσογειακή διατροφή» κατέληξε να αποτυπώνει το διατροφικό πρότυπο που επικρατούσε στις περιοχές της Μεσογείου στις οποίες καλλιεργούνταν εκτεταμένα τα ελαιόδεντρα.

Ο όρος είναι σε κάποιον βαθμό παραπλανητικός, αφού υπάρχουν πολλές «μεσογειακές διατροφές», λόγω θρησκευτικών, οικονομικών και πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων, τόσο από χώρα σε χώρα όσο και μέσα στην ίδια χώρα. Είναι όμως εύλογο να θεωρηθούν τα διατροφικά αυτά πρότυπα παραλλαγές μιας ενιαίας οντότητας, αν και στις μέρες μας είναι πιθανό να μην υπάρχει ούτε μία χώρα όπου κατά πλειοψηφία οι κάτοικοί της να εφαρμόζουν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής (με τα γνωστά προβλήματα παχυσαρκίας, σακχαρώδους διαβήτη κ.λπ.).

Μεσογειακή διατροφή πέρα από το φαγητό: Πολιτισμός και τόπος

Το 2010 η UNESCO συμπεριέλαβε τη μεσογειακή διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Μαρόκο (ενώ το 2013 προστέθηκαν οι Πορτογαλία, Κύπρος και Κροατία). Με αυτό αναγνωρίστηκε ότι:

«... Η μεσογειακή δίαιτα αποτελείται από ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που ποικίλλουν από το χωράφι έως το τραπέζι, συμπεριλαμβανομένων των καλλιεργειών, της συγκομιδής, της αλιείας, της διατήρησης, μεταποίησης, προετοιμασίας και, ιδιαίτερα, της κατανάλωσης του φαγητού. Η μεσογειακή δίαιτα χαρακτηρίζεται από ένα διατροφικό μοντέλο που έχει παραμείνει σταθερό μέσα στον χρόνο και τον χώρο, αποτελούμενο κυρίως από ελαιόλαδο, σιτηρά, νωπά ή αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά, μια μέτρια ποσότητα ψαριού, γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας (σε μικρές ποσότητες) και πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά, όλα συνοδευόμενα από οίνο ή αφεψήματα, σεβόμενοι πάντα τις πεποιθήσεις της κάθε κοινότητας.

»Ωστόσο, η μεσογειακή δίαιτα (από το ελληνικό "δίαιτα" ή τον "τρόπο ζωής") είναι μια κοινωνική πρακτική που περιλαμβάνει περισσότερα από απλώς φαγητό. Προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση, δεδομένου ότι κοινά γεύματα αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο των κοινωνικών συνηθειών και των εορταστικών εκδηλώσεων. Αυτό έχει οδηγήσει σε σημαντική οργάνωση των γνώσεων, των τραγουδιών, των ιστοριών και των μύθων. Το σύστημα βασίζεται στον σεβασμό για το έδαφος και τη Φύση και εξασφαλίζει τη διατήρηση και την ανάπτυξη των παραδοσιακών δραστηριοτήτων και των τεχνών που συνδέονται με την αλιεία και τη γεωργία στις κοινότητες της Μεσογείου, εκ των οποίων η Κορώνη στην Ελλάδα είναι παράδειγμα. Οι γυναίκες παίζουν έναν ιδιαίτερα κρίσιμο ρόλο στη διαβίβαση της εξειδίκευσης καθώς και της γνώσης των τελετουργιών, παραδοσιακών εκφράσεων και εορταστικών εκδηλώσεων, και τη διασφάλιση των τεχνικών παραγωγής».

Η μεσογειακή διατροφή είναι παγκόσμια γνωστή

Ένα από τα πιο σημαντικά «οφέλη» της μεσογειακής διατροφής αποτελεί το γεγονός ότι είναι πολύ γνωστή σε διεθνές επίπεδο, ειδικά μετά την αναγνώρισή της από την UNESCO και τα εκτενή αφιερώματα των μεγάλων ΜΜΕ.

Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι από μόνη της η ελληνική κουζίνα είναι στις πρώτες θέσεις του κόσμου. Ωστόσο, ειδικά η μεσογειακή διατροφή είναι συνήθως πρώτη σε όλες τις επιστημονικές συγκριτικές έρευνες διατροφικών μοντέλων, με πολλές ενδείξεις για οφέλη σε μια σειρά δεικτών υγείας, από τις καρδιοπάθειες έως τη νόσο Αλτσχάιμερ και τον καρκίνο. Γίνεται έτσι σαφές

ότι τα περιθώρια αξιοποίησης αυτής της αναγνώρισης για εξαγωγές είναι πολύ μεγάλα για τα ελληνικά προϊόντα που μπορούν να συνδεθούν μαζί της με έναν αξιόπιστο τρόπο. Ο δρόμος είναι (κάπως) στρωμένος.

Μεσογειακή διατροφή και τουρισμός

Το γεγονός ότι υπάρχει ταύτιση της μεσογειακής διατροφής με το φαγητό, τον πολιτισμό και τον τόπο είναι εξαιρετικά αξιοποιήσιμο, πρωτίστως από τον τουρισμό μας. Και ο λόγος είναι οι νέες τάσεις στον τουρισμό. Τουλάχιστον στον δυτικό κόσμο οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι ψάχνουν «αυθεντικότητα» σε κάθε τους αγορά, αλλά πολύ περισσότερο όταν θέλουν να ταξιδέψουν – τότε αυτό συχνά το ταυτίζουν με την «τοπική ταυτότητα». Μια άλλη τάση είναι ότι ο τουρισμός φαγητού αυξάνεται συνεχώς και αυτό συμβαίνει γιατί οι τουρίστες όλο και περισσότερο θεωρούν το φαγητό μέρος του πολιτισμού ενός τόπου – άρα κύριο όχημα για να τον γνωρίσουν καλά. Αυτό δηλαδή που είναι μέρος της μεσογειακής διατροφής και της έχει αναγνωρίσει η UNESCO, δηλαδή η σύνδεση φαγητού, τόπου και παραδόσεων, είναι μια σαφής παγκόσμια καταναλωτική τάση – τουριστική και όχι μόνο.

Το ότι οι τουρίστες θέλουν να δοκιμάζουν αλλά και να αγοράζουν τοπικά προϊόντα όπου πηγαίνουν για διακοπές είναι πια πλήρως αποδεδειγμένο, καθώς νιώθουν ότι το φαγητό αποτελεί τη «σύνδεσή» τους με τον τόπο που επισκέπτονται, τόσο όταν ταξιδεύουν όσο και αφού φύγουν – το φαγητό δημιουργεί έτσι κι αλλιώς τις πιο δυνατές αναμνήσεις...

Ωστόσο, τα ελληνικά τοπικά προϊόντα, αυτά που έχουν έναν «μεσογειακό» χαρακτήρα (δηλαδή που αποτυπώνουν παραδόσεις, κουλτούρα, εποχικότητα και ήπια ανάπτυξη), συνήθως παράγονται σε μικρές ποσότητες και έχουν μικρή τυποποίηση και οργάνωση, πράγμα που κάνει δύσκολο το να φτάσουν στα ελληνικά ξενοδοχεία και εστιατόρια – ώστε να τα γεύονται οι τουρίστες. Πρώτο στοίχημα.

Αξιοποίηση της μεσογειακής διατροφής για εξαγωγές

«Τοπικότητα» και «αυθεντικότητα», όμως, οι καταναλωτές ψάχνουν πλέον συχνότερα και όταν θέλουν να αγοράσουν τρόφιμα στην πόλη όπου μένουν όλο τον χρόνο – είτε είναι η Αθήνα είτε η Κοπεγχάγη. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα προϊόντα που προέρχονται από υγιεινές «κουζίνες», όπως η ελληνική ή η μεσογειακή, έχουν μια καλύτερη «ευκαιρία» πωλήσεων, με δεδομένη την αυξανόμενη επιθυμία πολλών Ευρωπαίων για καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής. Αυτή η ευκαιρία πωλήσεων (εξαγωγών) είναι ακόμη μεγαλύτερη αν αυτά τα προϊόντα οι «ανήσυχοι» καταναλωτές τα έχουν ήδη δοκιμάσει στις διακοπές τους ή προέρχονται από τόπους που έχουν επισκεφτεί.

Για να φτάσουν όμως τα ελληνικά προϊόντα που είναι σύμβολα της μεσογειακής διατροφής, όπως π.χ. το μέλι, τα βότανα, οι ελιές μας κ.λπ., στα ράφια του κόσμου, χρειάζονται εργαλεία marketing και κάποια οργάνωση που θα τα κάνει «επώνυμα», δηλαδή όχι «χύμα», ώστε να μπορεί ο καταναλωτής να τα αναγνωρίζει και να τα ζητάει. Επίσης, χρειάζονται συνεργασίες με δίκτυα διανομής, πράγματα δύσκολα για τις μικρές επιχειρήσεις μας που δεν έχουν εξειδικευμένο προσωπικό, πόρους και τεχνογνωσία. Δεύτερο στοίχημα.

Τρόφιμα με τόπο προέλευσης και ιστορία

Τα τεχνικά θέματα οργάνωσης είναι σημαντικά, αλλά υπάρχουν σημαντικότερα. Αρχικά είναι εξαιρετικά σημαντικό να αξιοποιήσουμε τις παραδόσεις μας και την περιγραφή της φύσης που δημιουργούν τα προϊόντα μας, περιγράφοντας την «ιστορία» τους – αυτό που πλέον έχει καθιερωθεί ως «storytelling». Το να μάθουμε να «πουλάμε» τόπο και ιστορία, όχι απλώς «προϊόντα». Και σίγουρα όχι απλώς «τρόφιμα». Γι' αυτό και θέλουμε να λέμε για το γλυκό κουταλιού κυδώνι από Γυναικείο Συνεταιρισμό Αργολίδας ή λιαστή τομάτα από αγρότη που την παράγει στη Σύρο και τη γυναίκα του που την τυποποιεί στο εργαστήριό τους κ.λπ.

Βασικό επόμενο βήμα είναι οι συνεργασίες. Τα προϊόντα της μεσογειακής διατροφής έχουν ιστορία και ταυτότητα, είναι μικρών παραγωγών, συχνά χειροποίητα και πάντα εποχικά, άρα ποτέ δεν θα είναι τα φθηνότερα ή τα πιο εύκολα διαθέσιμα. Έτσι, είναι σημαντικό να χτίσουν συνεργασίες μεταξύ τους για μεγαλύτερες ποσότητες ή για να έχουν μεγαλύτερες γκάμες. Και βέβαια είναι σημαντικό να χτίσουν «γέφυρες» με άλλους κλάδους (στην Ελλάδα και στο εξωτερικό), ειδικά με τα ξενοδοχεία και τα εστιατόρια. Θεωρούμε αυτονόητο ότι οι δύο πιο σημαντικοί κλάδοι της ελληνικής οικονομίας, τα τρόφιμα και ο τουρισμός, θα πρέπει να συνεργαστούν πιο στενά. Απαιτούνται καινοτομικές λύσεις και φαντασία, αλλά προπάντων γενναιότητα, όπως έδειξαν συνεργασίες με το Δίκτυο «We Do Local» στην Κρήτη, τον Τουριστικό Οργανισμό Πελοποννήσου και άλλους φορείς.

Ένα νέο ψωμί ήρθε για να μας φροντίσει!

Εσείς γνωρίζετε ότι μεγάλο μέρος του πληθυσμού όλων των ηλικιών στη χώρα μας δεν προσλαμβάνει τις απαραίτητες ημερήσιες ποσότητες σε βιταμίνες και μέταλλα; Κι όμως, αυτό έδειξε η **Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής & Υγείας (ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.)** που πραγματοποιήθηκε από το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου του **Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.

Η Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής & Υγείας (ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.) είναι μία από τις μεγαλύτερες μελέτες διατροφής που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα, με κύριο στόχο την εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών, του τρόπου ζωής και τη σχέση τους με χρόνια νοσήματα του ελληνικού πληθυσμού. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών σε αντιπροσωπευτικό δείγμα όλων των ηλικιών και έδειξε ότι μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού δεν προσλαμβάνει τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες σε κάποιες βιταμίνες και μέταλλα, όπως η **βιταμίνη D, το ασβέστιο, το φολικό οξύ και ο σίδηρος**, που είναι απαραίτητα στοιχεία για τον οργανισμό μας.

ΤΟ ΝΕΟ ΨΩΜΙ ΤΟΥ ΤΟΣΤ PLUS ΗΡΘΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙ

Η εταιρεία Ε.Ι.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε., συνεπής στην υπόσχεσή της να προσφέρει ξεχωριστά προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας, συνεργάστηκε με το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών για την αξιοποίηση των αποτελεσμάτων της έρευνας και δημιούργησε ένα νέο ψωμί του τοστ, το **"Παπαδοπούλου Plus"**, με βάση τις ανάγκες του Ελληνικού πληθυσμού.

Το νέο ψωμί **"Παπαδοπούλου Plus"**, αποτελεί **πηγή πολύτιμων στοιχείων**, απαραίτητων για τον οργανισμό, όπως **η βιταμίνη D, το ασβέστιο, ο σίδηρος και το φολικό οξύ.** Σε συνδυασμό με μια ποικίλη ισορροπημένη διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής, η βιταμίνη D συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου από τον οργανισμό και στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Το ασβέστιο απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών. Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία και το φολικό οξύ στη μείωση της κόπωσης και της κούρασης.

Τώρα, με το ψωμί του τοστ **"Παπαδοπούλου Plus"** μπορούμε να προσφέρουμε ακόμη μεγαλύτερη αξία στην καθημερινή μας διατροφή!

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ 1922

plus

ΤΟ ΝΕΟ ΨΩΜΙ ΤΟΥ ΤΟΣΤ ΗΡΘΕ!

Το νέο ψωμί Παπαδοπούλου *plus* ήρθε για να μας φροντίσει, γιατί είναι εμπλουτισμένο με σίδηρο, ασβέστιο, φολικό οξύ και βιταμίνη D, στοιχεία που όλοι έχουμε ανάγκη.

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΥΑΛΟ
Ο ΣΙΔΗΡΟΣ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ*

ΓΕΡΑ ΚΟΚΚΑΛΑ
ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ & Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ*

ΔΥΝΑΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D, Ο ΣΙΔΗΡΟΣ & ΤΟ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ*

ΤΟΝΩΣΗ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ
ΤΟ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ & Ο ΣΙΔΗΡΟΣ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΟΥΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ*

ΤΟ ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΤΟ ΨΩΜΙ ΤΟΥ ΤΟΣΤ !

*στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ, Ο ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ «ΚΑΚΗΣ» ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Οι φυτικές ίνες αποτελούν ένα από τα πλέον σημαντικά θρεπτικά συστατικά τα οποία προσλαμβάνουμε με τη μεσογειακή διατροφή. Ο άνθρωπος είναι γενετικά «κατασκευασμένος» να τρέφεται κυρίως με φρούτα και λαχανικά και με ακατέργαστα τρόφιμα, όπως τα όσπρια, τα οποία είναι πολύ πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι ίνες αποτελούν άπεπτα συστατικά τα οποία έχουν τριπλό ευεργετικό ρόλο στον οργανισμό. Όπως εξηγεί ο κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος Μανώλης Μανωλαράκης, κατ' αρχάς, επειδή προσλαμβάνουν νερό και διογκώνονται κατά την πέψη, χαρίζουν αίσθημα κορεσμού διαρκείας. Όταν, λοιπόν, τρώμε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, χορταίνουμε ευκολότερα, δεν μας καταλαμβάνουν κρίσεις λαιμαργίας, συνεπώς δεν κινδυνεύουμε να παχύνουμε. Επίσης, οι φυτικές ίνες είναι ωφέλιμες στη μείωση των τιμών της «κακής» χοληστερόλης του αίματος, η οποία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την εμφάνιση της αθηροσκλήρωσης και την έλευση των καρδιοπαθειών. Σε απλή μετάφραση, όσο περισσότερες φυτικές ίνες τρώμε, τόσο χαμηλότερη «κακή» LDL χοληστερόλη έχουμε.

Ασπίδα για τους καρκίνους του πεπτικού συστήματος

Ωστόσο, το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας στρέφεται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια στον αντικαρκινικό ρόλο των φυτικών ινών. Όπως επισημαίνει ο κ. Μανωλαράκης, οι φυτικές ίνες αποτελούν ασπίδα για τους καρκίνους του πεπτικού συστήματος. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που έχουν υψηλή πρόσληψη ινών παρουσιάζουν μειωμένο κίνδυνο για τον καρκίνο του παχέος εντέρου και του στομάχου. Αυτή η ευεργετική επίδραση των φυτικών ινών στην υγεία είναι εξαιρετικά σημαντική, γιατί τα νεοπλασματικά νοσήματα του πεπτικού συστήματος συνήθως διαγιγνώσκονται καθυστερημένα, όταν ήδη έχει γίνει μετάσταση σε άλλα όργανα, με συνέπεια οι ασθενείς να έχουν κακή πρόγνωση. Η επίσημη οδηγία από τους ευρωπαϊκούς επιστημονικούς φορείς της διατροφής συστήνει να προσλαμβάνουμε τουλάχιστον 22 γραμμάρια ινών την ημέρα και ιδανικά ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα, όπως 30-35 γραμμάρια ινών. Όμως οι άνθρωποι που τρέφονται κυρίως με έτοιμα φαγητά και σνακ που ανήκουν στην κατηγορία του «junk food» προσλαμβάνουν πολύ λιγότερη από τη μισή συνιστώμενη ποσότητα. Στην πράξη, αν χορταίνουμε με πολυώροφα μπέργκερ τα οποία φτιάχνονται με φουσκωτά λευκά ψωμάκια, γεμάτα πρόσθετα και βελτιωτικά, και συνοδεύουμε το γεύμα μας με τηγανητές πατάτες, προσλαμβάνουμε λιγότερα από 10 γραμμάρια ινών την ημέρα.

Πού βρίσκονται οι πολύτιμες φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες περιέχονται σε όλα τα ακέραια φρούτα –όχι στους χυμούς–, στα λαχανικά, στα δημητριακά ολικής άλεσης, στις πατάτες, στον αρακά, στη γλυκιά κολοκύθα, στη μελιτζάνα και στα μανιτάρια, που αποτελούν «βόμβα» ινών και ιδανικό υποκατάστατο του κρέατος σε μια χορτοφαγική διατροφή. Τα τελευταία χρόνια έχουμε τη δυνατότητα να αυξήσουμε πολύ την πρόσληψη ινών σε κάθε γεύμα και κυρίως στο πρωινό και στο βραδινό, επιλέγοντας νέας γενιάς δημητριακά πρωινού, μούσλι, νιφάδες, μπάρες ή ακόμη και παξιμαδάκια, κριτσίνια, κριθαροκούλουρα, κράκερ και άλλα αρτοποιήματα, τα οποία είναι εμπλουτισμένα με φυτικές ίνες. Για το κυρίως γεύμα και για το βραδινό οι ειδικοί συνιστούν όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια, που είναι και πλούσια σε σίδηρο) με τη συνοδεία μιας λαχταριστής πράσινης σαλάτας με ψιλοκομμένα φρούτα (πράσινο ή κόκκινο μήλο, αχλάδι, σταφύλια, ρόδι) και ανάλατους ξηρούς καρπούς (καρύδια, αμύγδαλα), η οποία μας εξασφαλίζει και με το παραπάνω την απαιτούμενη ποσότητα ινών. Προσοχή: Αν δεν τρώγαμε τρόφιμα πλούσια σε ίνες, ξεκινάμε σταδιακά την κατανάλωση, ώστε να μην πάθουμε δυσκοιλιότητα.

«Τρώγοντας κηπευτικά, όσπρια και τρόφιμα ολικής άλεσης θωρακίζουμε την υγεία μας από τις καρδιοπάθειες, μειώνουμε τον κίνδυνο παχυσαρκίας και προστατευόμαστε από τον καρκίνο του παχέος εντέρου».
Μανώλης Μανωλαράκης, κλινικός διαιτολόγος, διατροφολόγος

COOKING TIPS ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΜΕ ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ

- Για να κάνουμε την οικογένειά μας να καταναλώσει περισσότερες φυτικές ίνες, αντικαθιστούμε στη μαγειρική το απλό άσπρο ρύζι με καστανό ρύζι ή μαύρο αγριόρυζο ή ρύζι ποικιλίας Basmati και τα απλά λευκά μακαρόνια με μακαρόνια από χαρουπάλευρο ή αλεύρι ολικής. Η κλασική σπιτική μακαρονάδα της μαμάς γίνεται πεντανόστιμη με σπαγγέτι ολικής ή πένες από χαρούπι.
- Η αγαπημένη πίτσα, που τα παιδιά λατρεύουν, αναβαθμίζεται από junk food σε γεύμα υψηλής θρεπτικής αξίας αν τη φτιάξουμε στο σπίτι με αλεύρι ολικής, ψιλοκομμένα λαχανικά και τυρί με μειωμένα λιπαρά, χωρίς αλάτι.
- Δεν απελπιζόμαστε αν τα παιδιά μας δεν τρώνε μαρούλι, γαλλική σαλάτα, iceberg ή φρέσκο σπανάκι. Ο σεφ Κυριάκος Μελάς συστήνει ένα κόλπο για να αγαπήσουν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά: τα βάζουμε χοντροκομμένα σε σπιτικές τορτίγιες που καλύπτουμε με ένα υγιεινό spread από γιαούρτι, μέλι και μουστάρδα και τις γεμίζουμε με τριμμένο τυρί, λίγο κοτόπουλο ή μια φέτα καπνιστή γαλοπούλα. Και γίνονται... yummy!

Με τις σπιτικές μπάρες
θα τους φτιάξεις τη μέρα!
ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
easy Bake
Και τι δεν φτιάχνεις!
Φτιάξτε τους ένα σνακ, ιδανικό για κάθε στιγμή. Πρώτη φορά, μείγμα για σπιτικές πεντανόστιμες μπάρες Easy Bake! Εμπλουτισμένες με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία για μια ακόμα καλύτερη μέρα!
ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
easy Bake
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ
ΔΕΝ ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ, ΤΑ ΕΧΟΥΝ ΟΛΑ!
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ & ΣΟΚΟΛΑΤΑ
ΕΤΟΙΜΕΣ ΣΕ 10'
0,60€
500gr

«ΚΛΕΙΔΙ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ Η ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΠΑΡΚΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Τα θρεπτικά συστατικά, που λαμβάνουμε από τις τροφές, έχουν τεράστια σημασία, καθώς μας παρέχουν την ενέργεια που έχουμε ανάγκη για να καλύψουμε τις ανάγκες τις καθημερινότητας, δημιουργούν και διορθώνουν τους ιστούς και ρυθμίζουν τις μεταβολικές λειτουργίες του σώματος. Τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες και οι βιταμίνες. Η υγιεινή διατροφή πρέπει να περιέχει μεγάλη ποικιλία τροφίμων χαμηλών σε λίπη, υψηλή κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, οσπρίων, φρούτων και λαχανικών, μειωμένη κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού και επαρκείς ποσότητες σε ασβέστιο, σίδηρο και βιταμίνη C.

Φυσιολογικά ο οργανισμός διαθέτει ολόκληρο αμυντικό σύστημα, που περιλαμβάνει αντιοξειδωτικά ένζυμα και μικρές αντιοξειδωτικές ενώσεις, που βρίσκονται στο αίμα και στα κυτταρικά υγρά, προκειμένου να προστατευτεί από τις ελεύθερες ρίζες. Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες οι οποίες δρουν ενάντια στην οξείδωση, δηλαδή την αλληλεπίδραση που έχει το οξυγόνο με άλλες ουσίες, μια αντίδραση μέσω της οποίας δημιουργούνται οι ελεύθερες ρίζες. Το ανθρώπινο αίμα παράγει φυσικά ελεύθερες ρίζες και αντιοξειδωτικά, για να αντισταθμίσει τις επιβλαβείς επιπτώσεις τους.

Όπως επισημαίνει η γιατρός Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ: «Το μήνυμα για τον σύγχρονο άνθρωπο είναι να αντιληφθεί έγκαιρα τη σημασία του εμπλουτισμού της διατροφής του με τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες, προκειμένου να διασφαλίσει την υγεία και τη ζωτικότητά του. Αυτό είναι κάτι το οποίο αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία αν σκεφτεί κανείς τη σημαντική αύξηση νοσημάτων όπως η αλλεργική ρινίτιδα, η ιγμορίτιδα, οι ρινικοί πολύποδες, το άσθμα, με όλες τις γενικότερες επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών και των ενηλίκων, καθώς και προβλημάτων του πεπτικού συστήματος, όπως η παλινδρόμηση».

Τρόφιμα που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες είναι κατά κύριο λόγο τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι ευρέως γνωστό, εξάλλου, ότι για να διατηρήσουμε το καλύτερο δυνατό επίπεδο υγείας, πέρα από την ιδιαίτερη σημασία που πρέπει να δώσουμε στη διατροφή μας, πρέπει να αντιληφθούμε τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής στην καθημερινότητά μας. Η άσκηση μας βοηθάει να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος και να αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση. Στις μέρες μας οι επιλογές άσκησης είναι πολλές, οπότε δεν υπάρχει καμία δικαιολογία.

«Το μυστικό της ευεξίας δεν είναι άλλο πέρα από τον συνδυασμό σωστής διατροφής και άσκησης. Σίγουρα όλοι μπορούμε να ξεκλέψουμε μισή ώρα την ημέρα και ακολουθώντας μερικές απλές συμβουλές θα δούμε σημαντικά αποτελέσματα στη σωματική και στην ψυχική μας υγεία» καταλήγει η κ. Παταρίδου.

ΧΡΗΣΙΜΑ TIPS ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΥΕΞΙΑ

- Ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει απαραίτητα στερήσεις και απαγορεύσεις. Η ποικιλία των τροφών είναι αυτή που χαρακτηρίζει τη σωστή διατροφή.
- Μην παραλείπετε το πρωινό. Είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και είναι λάθος να φεύγετε από το σπίτι με άδειο στομάχι και έναν καφέ στο χέρι.
- Τρώτε τακτικά γεύματα, περίπου ανά 4 ώρες, ώστε να μην ξεμένετε από ενέργεια μέσα στην ημέρα και να μη σας πιάνουν κρίσεις λαιμαργίας.
- Φροντίστε να ενυδατώνεστε συχνά. Πέρα από το νερό, πηγές ενυδάτωσης είναι το γάλα, οι χυμοί, τα φρούτα και τα λαχανικά, που έχουν περιεκτικότητα σε νερό πάνω από 90%. Από τα πιο ενυδατικά τρόφιμα είναι το αγγούρι και το καρπούζι. Τον χειμώνα μια πολύ καλή πηγή ενυδάτωσης, που μας ζεσταίνει κιόλας, είναι οι σούπες. Οι σπιτικές σούπες λαχανικών και η χλιαρή κοτόσουπα με λεμόνι αποτελούν εξαιρετικά ελαφριά γεύματα που βοηθούν πολύ και στην ταχύτερη ανάρρωση από τις εποχικές λοιμώξεις, καθώς βοηθούν να ρευστοποιηθούν τα φλέγματα και καταπραΰνουν τον πονόλαιμο.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντικά σε μια ισορροπημένη διατροφή.
- Τα όσπρια και τα ψάρια είναι απαραίτητα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Να τρώτε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα ψάρι και άλλες δύο όσπρια.
- Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης. Πλέον υπάρχει μεγάλη ποικιλία προϊόντων για να διαλέξετε.
- Καταναλώνετε ελαιόλαδο ως κύριο έλαιο και πάντοτε με μέτρο. Σε μια δίαιτα αδυνατίσματος να μην υπερβαίνετε τα τέσσερα κουταλάκια γλυκού την ημέρα.

Ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει απαραίτητα στερήσεις και απαγορεύσεις. Η ποικιλία στο πιάτο, στα τρόφιμα, στα χρώματα και στις γεύσεις χαρακτηρίζει το σωστό, θρεπτικό και απολαυστικό καθημερινό μενού.

Amita
35 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ.
35 ΧΡΟΝΙΑ AMITA.
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ORANGE
motion
ΡΟΔΑΚΙΝΟ PEACH
ΚΟΚΤΕΙΛ ΡΟΔΙ COCKTAIL POMEGRANATE
ΦΡΑΟΥΛΑ STRAWBERRY
ΚΟΚΤΕΙΛ ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ COCKTAIL CRANBERRY
ΒΥΣΣΙΝΟ SOUR CHERRY
ΛΕΜΟΝΙ LEMON
ΜΠΑΝΑΝΑ BANANA
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ORANGE NECTAR
ΑΝΑΝΑΣ PINEAPPLE
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΒΕΡΙΚΟΚΟ & ΜΗΛΟ
ΜΗΛΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ & ΚΑΡΟΤΟ
ΜΗΛΟ APPLE
ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ GRAPEFRUIT
ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ JUICE DRINK
1ΛΙΤΡΟ - 1L

ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ «ΒΟΜΒΕΣ» ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

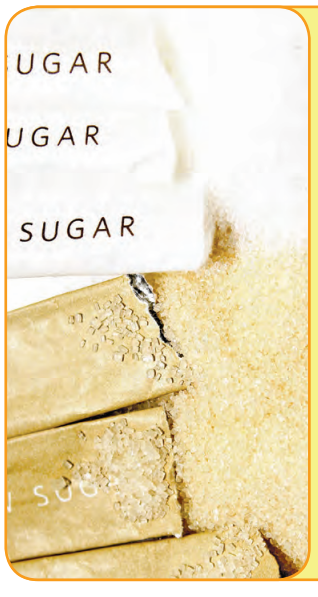
Απ' όλα τα μικροθρεπτικά στοιχεία που παίρνουμε από τη διατροφή μας, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα είναι εκείνα τα συστατικά τα οποία προφυλάσσουν τον οργανισμό μας από ιούς και βακτήρια, τις φλεγμονές και το τοξικό οξειδωτικό στρες, που ευθύνονται για τις λοιμώξεις και τα χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα. Σε έναν ιδανικό κόσμο δεν θα χρειαζόμασταν πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής εάν καθημερινά τρώγαμε τις πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών που συστήνει η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα και το «μεσογειακό πιάτο του Harvard», το οποίο την αντικατέστησε περιγράφοντας και το σωστό μέγεθος της μερίδας. Στην πράξη, όμως, έρευνες που έγιναν για το Ευρωβαρόμετρο δείχνουν ότι στην Ελλάδα τα παιδιά τρώνε λιγότερα φρούτα απ' ό,τι τα παιδιά στη Νορβηγία και στη Φινλανδία, δύο βόρειες χώρες που δεν φημίζονται για τα κηπευτικά τους. Και το κακό δεν σταματά εκεί. Τα ελληνόπουλα τρώνε ακόμα λιγότερα λαχανικά, καθώς οι γονείς τους προτιμούν το... πιτόγυρο από τις σαλάτες.

Τα παιδιά, βέβαια, δυσκολεύονται να συνηθίσουν τις ιδιαίτερες γεύσεις της πιπεριάς, της μελιτζάνας και της ρόκας, κάτι που είναι απολύτως φυσικό. Η επίκουρη καθηγήτρια Παιδιατρικής - Εφηβικής Υγείας Άρτεμις Τσίτσικα, επιστημονική υπεύθυνη της Μονάδας Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού», προτείνει να τα εισάγουμε «μασκαρεμένα» στο παιδικό μενού, μέσα σε φαγητά που τα παιδιά αγαπούν, ώστε να εξοικειωθούν μαζί τους.

Μαγειρεμένα ή ωμά;

Υπάρχει ένας μύθος που θέλει τα λαχανικά να είναι πιο ωφέλιμα όταν είναι ωμά, αλλά αυτό δεν ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις. Για παράδειγμα, η ντομάτα όταν είναι μαγειρεμένη απελευθερώνει καλύτερα το β-καροτένιο και το λυκοπένιο που περιέχει, αμφότερα ισχυρά αντιοξειδωτικά. Έρευνες που έγιναν στην Ιταλία έδειξαν ότι οι άνδρες έχουν πολύ χαμηλά ποσοστά καρκίνου του προστάτη λόγω της μεγάλης κατανάλωσης σάλτσας ντομάτας στα ζυμαρικά και στην πίτσα, γεγονός που αποδίδεται στην προστατευτική δράση του λυκοπενίου. Οι βασικές βιταμίνες των λαχανικών είναι η βιταμίνη Α, το σύμπλεγμα Β, η βιταμίνη C, η βιταμίνη Ε και η βιταμίνη Κ, ενώ η «βόμβα» των θρεπτικών συστατικών συμπληρώνεται από ιχνοστοιχεία, όπως το σελήνιο, ο ψευδάργυρος και ο χαλκός, και μέταλλα, όπως ο σίδηρος, το ασβέστιο και το μαγνήσιο. Για να ωφεληθούμε περισσότερο από τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών, τα καταναλώνουμε γρήγορα μετά το κόψιμο/στύψιμο (η βιταμίνη C οξειδώνεται ταχύτατα), τα βράζουμε στον ατμό και όχι με τις ώρες στο νερό (γιατί χάνονται οι βιταμίνες Β και C) και κόβουμε τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά με το χέρι και όχι με το μαχαίρι.

«Μειώνοντας το σάκχαρο που δίνουμε στον οργανισμό μας με κάθε γεύμα, τον υποχρεώνουμε να αλλάξει καύσιμο και να κάψει λίπος. Αυτό είναι το ορμονικά έξυπνο αδυνάτισμα».
Νικολέτα Κοΐνη, ιατρός Αντιγηραντικής, Λειτουργικής, Προληπτικής και Αναγεννητικής Ιατρικής



ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ

Η ζάχαρη βρίσκεται παντού γύρω μας και στα φρούτα περιέχεται στην πιο ευεργετική για τον οργανισμό μορφή, τη φρουκτόζη. Συνεπώς δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούμε επιτραπέζια ζάχαρη, ούτε να μαγειρεύουμε με ζάχαρη, ούτε να πίνουμε κανονικά αναψυκτικά με 7-9 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη ανά κουτάκι, γιατί, εκτός του ότι μας παχαίνει, τόση ζάχαρη δημιουργεί και τερηδόνα στα δόντια. Όμως η ζωή χρειάζεται γλυκιά γεύση. Οι άνθρωποι είναι «εθισμένοι» στη γλυκιά γεύση από έμβρυα, γι' αυτό υπάρχει πλέον μια μεγάλη γκάμα από γλυκαντικά χωρίς θερμίδες, όπως η στέβια, που προσφέρουν γλυκιά γεύση χωρίς ενοχές. Η μείωση στην πρόσληψη της γλυκόζης μάς βοηθά να αδυνατίσουμε με ορμονικά έξυπνη διατροφή, που υποχρεώνει τον οργανισμό να αλλάξει «καύσιμο». «Αντί για γλυκόζη, με την ορμονικά έξυπνη διατροφή καίμε λίπος» επισημαίνει η δρ. Νικολέτα Κοΐνη, ιατρός Αντιγηραντικής, Λειτουργικής, Προληπτικής και Αναγεννητικής Ιατρικής, και στη συνέχεια εξηγεί πώς γίνεται: «Το "κλειδί" είναι τελειώνοντας τα γεύματά μας να προσφέρουμε λιγότερη ποσότητα γλυκόζης στο αίμα (απ' ό,τι πριν) διατηρώντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σταθερά, οπότε το σώμα να παίρνει την ορμονική ειδοποίηση και να αλλάζει καύσιμο. Σταματώντας να δίνουμε στο σώμα μας σάκχαρο, εκείνο στρέφεται προς το άλλο του καύσιμο, το λίπος, κι έτσι κινητοποιεί την καύση λίπους. Όταν καίμε λίπος ως κύριο καύσιμο, καίμε το λίπος της τροφής μας ατελώς (όχι πλήρως, δηλαδή κάθε γραμμάριο λίπους προσφέρει τελικά λιγότερες θερμίδες από τις 9 που περιέχει) κι έτσι τρέφονται ο εγκέφαλος, η καρδιά, οι νεφροί και τα άλλα μας ζωτικά όργανα, ενώ αισθανόμαστε ευεξία».

Απ' την πηγή
κι απ' την καρδιά

ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ

Βίκος Φυσικό Μεταλλικό Νερό
Vikos Official

www.water.gr

Φυσικό Μεταλλικό Νερό
Βίκος®
Ζαγοραχώρια

ΟΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι ταχύτατοι ρυθμοί της καθημερινότητας, το άγχος, το στρες και ο ελάχιστος ελεύθερος χρόνος έχουν επηρεάσει πολύ τις διατροφικές συνήθειες των ενηλίκων, αλλά και των παιδιών όλων των ηλικιών.

Τα αυξημένα και επιβαρυμένα ωράρια εργασίας και ο συνδυασμός υψηλής επαγγελματικής προσπάθειας και χαμηλής ικανοποίησης έχουν οδηγήσει σε μια σύγχρονη μάστιγα, το σύνδρομο «burnout» ή αλλιώς σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης. Το σύνδρομο αυτό επηρεάζει κυρίως τους επαγγελματίες που αναπτύσσουν σχέση φροντίδας και υπευθυνότητας με άλλα άτομα και χαρακτηρίζεται από μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης.

«Είναι αποδεδειγμένο ότι όσοι πάσχουν από το σύνδρομο "burnout" έχουν 36% αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου. Επίσης, όπως είναι λογικό, η κούραση στον χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε τραγικές καταστάσεις, λόγω του αυξημένου κινδύνου για ατυχήματα, τραυματισμούς και προβλήματα υγείας» εξηγεί η Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ. «Μάλιστα το στρες, που δημιουργείται λόγω της ανάγκης μας να μην αφήσουμε εκκρεμότητες, μας έχει οδηγήσει στο σημείο να αγνοούμε ακόμη και το φαγητό μας, όπως το κολατσιό κατά τη διάρκεια του διαλείμματος στη δουλειά, που, πέρα από ένα γεμάτο στομάχι, μας χαρίζει και ένα πιο καθαρό μυαλό. Σε ακόμη χειρότερες περιπτώσεις, δεν είναι λίγοι πλέον εκείνοι που τρώνε μόνο ένα γεύμα την ημέρα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να κάμπτεται η ψυχολογία μας κι έτσι οδηγούμαστε στον εύκολο δρόμο του γρήγορου φαγητού και των συμπληρωμάτων διατροφής. Ο καθένας μας θα επιθυμούσε ευεξία και ζωντάνια, πράγμα που θα τόνωνε την αυτοπεποίθησή του, αλλά αναρωτήθηκε άραγε κανείς αν αυτό το μονοπάτι είναι τόσο ακίνδυνο όσο φαίνεται;».

Η κακή διατροφή δεν επηρεάζει μόνο τους ενήλικες αλλά και τα παιδιά. Η πρόχειρη διατροφή μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα σωματικής ανάπτυξης, συγκέντρωσης στο σχολείο, αλλά και να επηρεάσει την κοινωνικότητα και κατά συνέπεια τον χαρακτήρα τους.

Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας και ο σωστός συνδυασμός της με την άθληση συμβάλλει στην καλή σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Ο συνδυασμός των δύο βοηθά στη μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου από καρδιακά νοσήματα, προσβολής από διαβήτη και υπέρταση, ρίχνει την υψηλή πίεση, βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους, συμβάλλει στον έλεγχο του άγχους και της κατάθλιψης και προάγει την ψυχική ευεξία.

Θλιβερά ρεκόρ στην παχυσαρκία

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι στην Ελλάδα το 53,7% των ενηλίκων (πάνω από 20 ετών) είναι υπέρβαρο και το 20,1% παχύσαρκο. Αντίστοιχα για τα παιδιά (10-18 ετών), το 41% των αγοριών και το 24% των κοριτσιών είναι υπέρβαρα.

Η κ. Παταρίδου σημειώνει: «Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών αποδεικνύουν περίτρανα ότι η αντικατάσταση της μεσογειακής διατροφής –που έχουμε την τύχη να την έχουμε στο πιάτο μας τόσο εύκολα– με το γρήγορο και πρόχειρο φαγητό, καθώς και η έλλειψη άσκησης, επιβαρύνουν ιδιαίτερα την υγεία μας και αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών και άλλων παθήσεων. Μοιάζει οξύμωρο πώς σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από υπερπληθώρα αγαθών, μπορεί, τελικά, ο άνθρωπος να προσλαμβάνει μεγαλύτερη ποσότητα θερμίδων απ' ό,τι χρειάζεται αλλά να υποσιτίζεται σε σχέση με την επαρκή πρόληψη θρεπτικών συστατικών».

Σε βάθος χρόνου η κακή διατροφή οδηγεί στην εμφάνιση μιας πληθώρας ασθενειών που απειλούν την υγεία. Οι καρδιοπάθειες, η παχυσαρκία, η υπέρταση, ο διαβήτης και η κατάθλιψη είναι νοσήματα που σχετίζονται με τον τρόπο διατροφής και έρχονται σε πολύ πιο νεαρές ηλικίες όταν δεν τρεφόμαστε σωστά.

ΛΑΘΟΣ & ΣΩΣΤΟ

- ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ, ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΜΑΣΑΤΕ ΑΡΓΑ. ΤΟ SLOW EATING ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΟΥ FAST FOOD.
- ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΝΑ ΠΙΕΙΤΕ ΝΕΡΟ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΥΜΑ 'Η ΣΤΑ ΜΕΣΟΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ. ΟΤΑΝ ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΛΑ ΥΓΡΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ, ΑΡΑΙΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΙ Η ΠΕΨΗ.
- Η ΣΩΣΤΗ ΩΡΑ ΝΑ ΦΑΤΕ ΦΡΟΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ. ΤΟΤΕ ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΧΑΝΟΝΤΑΙ, ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΡΡΟΦΗΘΟΥΝ. ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΝΑ ΦΑΤΕ ΕΝΑ ΦΡΟΥΤΟ ΣΑΝ ΣΝΑΚ, ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.
- ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ ΑΡΓΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ. ΤΟ LATE ΒΡΑΔΙΝΟ ΔΕΝ ΠΑΧΑΙΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ, ΑΛΛΑ ΕΠΕΙΔΗ ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΥΠΝΟ ΠΡΙΝ ΧΩΝΕΨΕΤΕ, ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΔΥΣΠΕΨΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ.

Μήπως τρώγοντας αυτό...

νιώθεις κάπως έτσι;

Για δυσπεψία και φούσκωμα

Carbosylane®

Ποιοτική και ποσοτική σύνθεση:
Τα δραστικά συστατικά του μπλε γαστροδιαλυτού καψακίου και του κόκκινου εντεροδιαλυτού καψακίου είναι: ενεργός άνθρακας 140 mg και σιμεθικόνη 45 mg.

Δοσολογία και τρόπος χορήγησης:
Η εφάπαξ δόση αποτελείται από ένα κυανό γαστροδιαλυτό καψάκιο και ένα ερυθρό εντεροδιαλυτό καψάκιο, λαμβανόμενα το ένα αμέσως μετά το άλλο με λίγο νερό, χωρίς να μασώνται. Η συνήθης δοσολογία είναι 3 δόσεις των δύο καψακίων την ημέρα πριν ή μετά από τα κύρια γεύματα.

Αντενδείξεις: Δεν αναφέρονται.

Ιδιαίτερες προειδοποιήσεις και προφυλάξεις:
Όλα τα συγχορηγούμενα με το CARBOSYLANE φάρμακα πρέπει να χορηγούνται τουλάχιστον μία ώρα πριν από ή τουλάχιστον μία ώρα μετά τη λήψη του CARBOSYLANE. Αυτό συνιστάται επειδή είναι δυνατό να μειωθεί η απορρόφηση των συγχορηγουμένων φαρμάκων, λόγω των προσροφητικών ιδιοτήτων του ενεργού άνθρακα.

Ανεπιθύμητες ενέργειες:
Επί λήψεως μεγάλων δόσεων, μπορεί να παρατηρηθεί φαιά χρώση των κοπράνων.

Τιμή: Λ.Τ. 9,96 €, Χ.Τ. 5,47 €

Χορηγείται χωρίς ιατρική συνταγή.

Λεπτομερή πληροφοριακά στοιχεία για το προϊόν είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα της ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. **www.lilly.gr**

Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ 'Η ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@lilly.gr **www.lilly.gr**

ΝΗΣΤΕΙΑ: ΟΣΟ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ, ΤΟΣΟ ΠΙΟ ΚΑΛΑ!

Όλες οι μεγάλες νηστείες αποτελούν πνευματικές διαδικασίες και ταυτόχρονα ιδανικές ευκαιρίες για φυσική αποτοξίνωση του οργανισμού από την κατανάλωση ζωικών προϊόντων. Παρόμοιες, άλλωστε, στη φιλοσοφία τους είναι οι χορτοφαγικές δίαιτες (veggy, vegan, pescetarian), τις οποίες πολλοί άνθρωποι υιοθετούν για μικρά ή μεγάλα χρονικά διαστήματα. Κάθε χρόνο, όμως, τίθεται το ίδιο ερώτημα: η νηστεία ή αλλιώς η στέρηση κάποιων τροφίμων κάνει καλό ή κακό στην υγεία μας;

«Η νηστεία, όπως ήδη γνωρίζετε, αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα πολλών θρησκειών, περιλαμβανομένων του χριστιανισμού, του ιουδαϊσμού και του ισλαμισμού. Εδώ και χρόνια υπάρχει σε εξέλιξη μια επιστημονική διαμάχη για το αν είναι ωφέλιμη ή όχι για την υγεία του ανθρώπου, δεδομένου ότι προϋποθέτει τη στέρηση τροφής. Αυτό είναι που απωθεί πολλούς εξ ημών από το να νηστέψουμε. Αλλά, είτε το πιστεύετε είτε όχι, η στέρηση της τροφής είναι το "κλειδί" για να ζήσουμε περισσότερο και καλύτερα» εξηγεί η δρ. Νικολέτα Κοΐνη, πιστοποιημένη ιατρός Λειτουργικής, Προληπτικής, Αντιγηραντικής και Αναγεννητικής Ιατρικής από την Αμερικανική Ακαδημία Αντιγηραντικής Ιατρικής. Μια πρόσφατη αμερικανική μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Nature Communications», έδειξε ότι μια ολιγοθερμιδική διατροφή βοηθά να ζήσουμε περισσότερο και με καλύτερη υγεία. Μάλιστα, το όφελος είναι μεγαλύτερο για τους ηλικιωμένους.

«Θα έχετε παρατηρήσει ότι όσο νεότεροι είμαστε, τόσο πιο γρήγορο και αποτελεσματικό μεταβολισμό έχουμε. Μία από τις κύριες συνέπειες της φυσικής διαδικασίας της γήρανσης του σώματος και των ασθενειών γενικότερα είναι ο αργός μεταβολισμός. Εύλογα θα αναρωτηθείτε αν μπορούμε να πάμε κόντρα στη φυσική διαδικασία της γήρανσης. Φυσικά και μπορούμε, με τη νηστεία. Διότι, όσο λιγότερο τρώμε, τόσο μικρότερο το φορτίο για το πεπτικό μας σύστημα. Η νηστεία ουσιαστικά δίνει στο πεπτικό σύστημα τη δυνατότητα να ξεκουραστεί. Όταν η πέψη είναι φτωχή, το πρώτο που επηρεάζεται στον οργανισμό μας είναι ο μεταβολισμός και η ικανότητα καύσης του λίπους. Η νηστεία μπορεί να ρυθμίσει την πέψη και να προάγει την υγιή λειτουργία του εντέρου, βελτιώνοντας έτσι τον μεταβολισμό. Επίσης, έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι η νηστεία έχει θετική επίδραση στην ευαισθησία στην ινσουλίνη, μηχανισμός που μας επιτρέπει να ανεχόμαστε καλύτερα τους υδατάνθρακες, δηλαδή τη ζάχαρη. Επιπλέον, επιτρέπει στο σώμα να χρησιμοποιεί το λίπος ως κύρια πηγή ενέργειας αντί για τη ζάχαρη. Τέλος, βοηθά στη ρύθμιση των ορμονών και της πείνας. Με λίγα λόγια, η νηστεία είναι σαν το κουμπί που κάνει reset σε μια ηλεκτρονική συσκευή. Η στέρηση της τροφής βοηθά το σώμα να αυτορυθμιστεί και να επιβιώσει» λέει η δρ. Κοΐνη.

Στη φύση, όταν τα ζώα αρρωσταίνουν, σταματάνε να τρώνε και επικεντρώνονται στην ανάπαυση. Αυτός είναι ο πρωταρχικός μηχανισμός για να μειώσουν το εσωτερικό στρες, ώστε το σώμα τους να μπορέσει να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις. Οι άνθρωποι είμαστε τα μόνα έμβια όντα που αναζητάμε τροφή όταν είμαστε άρρωστοι, δηλαδή ακόμα και όταν δεν τη χρειαζόμαστε. «Όμως η νηστεία, δηλαδή η στέρηση της τροφής, είναι ο τρόπος για να βελτιώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, επειδή μειώνει την παραγωγή ελεύθερων ριζών, ρυθμίζει τις φλεγμονώδεις καταστάσεις στο σώμα, αποτρέπει τον σχηματισμό καρκινικών κυττάρων, συντελεί στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων και του διαβήτη. Παράλληλα, έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία ενεργοποιώντας τα βλαστικά κύτταρα να μετατραπούν σε νέους νευρώνες και άλλες χημικές ουσίες που προάγουν τη νευρική υγεία. Προστατεύει, επίσης, τα εγκεφαλικά κύτταρα από αλλαγές που συνδέονται με τις νόσους του Αλτσχάιμερ και του Πάρκινσον. Ακόμη, η νηστεία δημιουργεί χώρο για περισσότερη ενέργεια στο σώμα, αφού το πεπτικό σύστημα ξεκουράζεται και μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα και να απορροφήσει ενέργεια» σύμφωνα με τη γιατρό.

Το κλασικό λάθος στη νηστεία

Η δρ. Κοΐνη καταλήγει υπογραμμίζοντας ότι η νηστεία μάς επιτρέπει να αισθανόμαστε καλύτερα, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά: «Με ένα ελαφρύτερο σώμα και μυαλό, γινόμαστε πιο συνειδητοποιημένοι και ευγνώμονες για τα πράγματα γύρω μας. Δυστυχώς, όμως, ο τρόπος που πολλοί άνθρωποι κάνουν σήμερα τη νηστεία είναι λάθος, καθώς τρώνε περισσότερους υδατάνθρακες, πράγμα που προκαλεί αύξηση του σακχάρου στο αίμα και διαταραχή της ισορροπίας των ορμονών της λεπτίνης και της ινσουλίνης, με αποτέλεσμα την αύξηση της πείνας. Αυτό, όπως καταλαβαίνετε, οδηγεί σε μεγαλύτερη πρόσληψη φαγητού, άρα σε αύξηση του σωματικού βάρους. Γι' αυτό και στο μυαλό πολλών ανθρώπων η νηστεία έχει αρνητική υπόσταση. Όταν όμως γίνεται σωστά, δηλαδή με φυτικές τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, οι οποίες παρουσιάζουν παρόμοια σύσταση με τις αντίστοιχες του κρέατος, η νηστεία μόνο θετικές επιδράσεις μπορεί να έχει στη σωματική και πνευματική μας υγεία».

Η νηστεία δεν είναι υποχρεωτικά συνδεδεμένη με τη θρησκεία. Μπορεί να γίνεται πολλές φορές τον χρόνο –και σαν αποτοξίνωση–, για να βελτιώσει την υγεία και να μας χαρίσει περισσότερη ενέργεια. Άλλωστε, ουκ εν τω πολλώ το ευ, αποδεικνύουν οι νέες διατροφικές έρευνες.

InterMed
Pharmaceutical Laboratories

Slim fix®

Μοναδική σύνθεση
Δεν αλλοιώνει τη γεύση

- 0 θερμίδες / 0 υδατάνθρακες
- Κατάλληλο για διαβητικούς & για όσους προσέχουν τη διατροφή τους

Με γλυκοζίτες στεβιόλης από το φυτό **Stevia**

Συνταγή για carrot cake

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΦΟΡΜΑ ΚΕΪΚ

8 γρ slim fix (7,5 ml)
2 αυγά
130 γρ ηλιέλαιο
140 γρ αλεύρι
για όλες τις χρήσεις

1 κγ σόδα
1 κγ μπέικιν πάουντερ
1 βανίλια
1,5 κγ κανέλα

1 πρέζα αλάτι
240 γρ τριμμένο καρότο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρά τα αυγά μαζί με το ηλιέλαιο και το **slim fix**.
Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε όλα μας τα στερεά, δηλαδή το αλεύρι μαζί με τη σόδα, το μπέικιν πάουντερ και όλα τα μυρωδικά.
Ρίχνουμε το υγρό μείγμα με το **slim fix** στο μείγμα με τα στερεά και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν τα υλικά.
Τέλος, προσθέτουμε το τριμμένο καρότο και ανακατεύουμε.
Μεταφέρουμε το μείγμα σε βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα του κέικ και ψήνουμε στον αέρα στους 180ºC για περίπου 40 λεπτά.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

www.intermed.com.gr

1 δόση = **5** Slim fix® = **1** Ζάχαρη **5 g**

«Έχουμε στη διάθεσή μας τρόφιμα με βελτιωμένες συνθέσεις που καλύπτουν διατροφικές ελλείψεις σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και ω3, ώστε να είναι πιο θρεπτικά».
Αντώνης Ζαμπέλας, καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ, Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Γεμίζει ολοένα και περισσότερο στα σούπερ μάρκετ το «καλάθι» των λειτουργικών τροφίμων, δηλαδή εκείνων των προϊόντων που συνδυάζουν γεύση με υψηλή διατροφική αξία και αναγράφουν στη συσκευασία τους διατροφικούς ισχυρισμούς που τα καθιστούν καθημερινούς, νόστιμους συμμάχους της υγείας. Όπως εξηγεί ο καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών Αντώνης Ζαμπέλας, τα λειτουργικά τρόφιμα αποτελούν παγκόσμιο trend. Δίκαια στρέφεται μαζικά ο κόσμος σε αυτά, καθώς οι βελτιωμένες συνθέσεις τους έρχονται να καλύψουν διατροφικές ελλείψεις, όπως η ανεπαρκής πρόσληψη βιταμίνης D, φυλλικού οξέος, σιδήρου, ασβεστίου και φυτικών ινών, με χαρακτηριστικό παράδειγμα το νέο ψωμί του τοστ Παπαδοπούλου Plus. Η δημιουργία του νέου ψωμιού στηρίχτηκε στα ευρήματα της Πανελλαδικής Μελέτης Διατροφής & Υγείας, που εκπονήθηκε από το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Εκτός από το να καλύπτουν διατροφικά «κενά», τα λειτουργικά τρόφιμα αφαιρούν από το καθημερινό μενού τις επιπλέον ποσότητες από «επιβλαβή» συστατικά, όπως το αλάτι, η ζάχαρη και τα κορεσμένα λίπη. Αξίζει μάλιστα να τονίσουμε ότι η ελληνική εταιρεία μπισκότων και ψωμιού Παπαδόπουλος Α.Ε. είναι η πρώτη ελληνική βιομηχανία τροφίμων που αφαίρεσε από τα μπισκότα τα βλαβερά τρανς λιπαρά, τα οποία παραδοσιακά χρησιμοποιούνταν στη μαλακή γέμιση των γεμιστών μπισκότων και στα μαλακά cookies. Σήμερα, η πλέον διαδεδομένη κατηγορία λειτουργικών τροφίμων είναι τα spreads, οι μαργαρίνες και τα ροφήματα με στερόλες και στανόλες, που βοηθούν στη διατροφική (έως και 20%) μείωση της «κακής» LDL χοληστερόλης. Στην Ελλάδα το 50% του ενήλικου πληθυσμού έχει υψηλή χοληστερόλη και οι μισοί από αυτούς δεν το γνωρίζουν καν, συνεπώς δεν κάνουν κάτι γι' αυτό.

Όπως εξηγεί ο αναπληρωτής καθηγητής Παθολογίας Ευάγγελος Λυμπερόπουλος, η δίαιτα σε συνδυασμό με την άσκηση μπορούν να ρίξουν έως 20% την υψηλή χοληστερόλη. Επίσης, δημοφιλή είναι τα αλάτια με μειωμένη περιεκτικότητα σε νάτριο ή με κάλιο, για την καταπολέμηση της άλλης «μάστιγας», της υπέρτασης. Επ' αυτού ο καθηγητής Αντώνης Ζαμπέλας θυμίζει ότι οι βασικότερες πηγές κρυφού αλατιού είναι το άσπρο ψωμί και το αγαπημένο ελληνικό τυρί, η φέτα. Το hottest διατροφικό trend, πάντως, είναι οι μπάρες με αυξημένη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και σε αντιοξειδωτικά superfoods για ένα υγιές snack on the go.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ ΠΡΟΪΟΝ, ΧΩΡΙΣ ΝΑΤΡΙΟ & ΑΛΑΤΙ, ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΙΚΡΗ ΓΕΥΣΗ & ΤΙΣ EXTRA ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ

Μαλακές κάψουλες με εξαιρετικό ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο εμπλουτισμένες με τις κυριότερες πολυφαινόλες του ελαιόκαρπου που δρουν ως αντιοξειδωτικά και βοηθούν στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών.
Το Olivomed® περιέχει ελληνικό ελαιόλαδο Κορωνέικης ποικιλίας και τυποποιημένο εκχύλισμα επιτραπέζιας ελιάς ποικιλίας Αμφίσσης που προσφέρουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδης και αντι-αθηροσκληρωτικές ιδιότητες.
Η ημερήσια δόση του Olivomed περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα υδροξυτυροσόλης (>5mg HT) από όση μπορεί να λάβει κάποιος από 20 gr ελαιόλαδου άριστης ποιότητας και συνεπώς θεωρείται ιδιαίτερα πλούσιο σε αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες.
Το Olivomed®, με τη μοναδική του σύνθεση, γίνεται αναντικατάστατος σύμμαχος της καρδιάς μας και με μόνο δύο μαλακές κάψουλες την ημέρα συμβάλλει:
Στην πρόληψη σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας μέσω της φυσιολογικής λειτουργίας των HDL.
Στην προστασία των HDL λιποπρωτεϊνών του αίματος από τις επιθέσεις των ελευθέρων ριζών.

INTERMED S.A. Pharmaceutical Laboratories

Olivomed συσκευασία με 60 μαλακές κάψουλες των 500mg

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας
Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά
Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ : 99136/23-12-2016 (ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ)

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΝΑ ΤΗΝ ΠΙΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ

Νέα έρευνα που παρουσιάζει κατ' αποκλειστικότητα η «Free Sunday» καταρρίπτει τους μύθους γύρω από τα ενεργειακά ποτά και μας αποκαλύπτει όσα δεν ξέραμε γι' αυτά.

Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών έχει αυξηθεί ραγδαία και πολλή συζήτηση γίνεται γύρω από τις επιπτώσεις τους στον οργανισμό. Τα προϊόντα αυτής της δημοφιλούς κατηγορίας αναγράφουν όλες τις αναγκαίες πληροφορίες και τα συστατικά τους στη συσκευασία τους. Ας πάρουμε για παράδειγμα το Hell Energy, που διαφημίζεται από τον ηθοποιό Μπρους Γουίλις, το οποίο περιέχει σχεδόν 90% νερό, πραγματική κοκκοποιημένη ζάχαρη για ενέργεια, καφεΐνη που αναζωογονεί, κιτρικό οξύ και καραμέλα ως χρωστικές ουσίες, 5 είδη βιταμινών Β, ανθρακικό και άρωμα tutti-frutti. Μια μερίδα του κόσμου ισχυρίζεται ότι τα ενεργειακά ποτά ενέχουν διάφορους κινδύνους για την υγεία, οι οποίοι σχετίζονται κυρίως με την υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, καθώς επίσης και με τον συνδυασμό των ενεργειακών ποτών με αλκοόλ.

Ωστόσο, η νέα έρευνα της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (ΕΑΑΤ) αποκαλύπτει πως αυτές οι ανησυχίες δεν έχουν επιστημονική βάση. Σύμφωνα με τα ευρήματα, η κατανάλωση έως πέντε κουτιών ενεργειακού ποτού την ημέρα δεν προκαλεί ανησυχία, καθώς η ημερήσια πρόσληψη καφεΐνης μέχρι 400 mg απ' όλες τις δυνατές πηγές δεν θεωρείται επιβλαβής για την πλειονότητα του ενήλικου πληθυσμού. Επίσης, επιτρέπεται η κατανάλωση ενεργειακών ποτών μαζί με αλκοόλ, καθώς θεωρείται απίθανο τα άλλα συστατικά που εμπεριέχονται στα ενεργειακά ποτά (π.χ. ταυρίνη, D-γλυκουρονικό, λακτόνη) ή το αλκοόλ να αλληλεπιδράσουν αρνητικά με την καφεΐνη.

ΡΥΖΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΗ

ΡΥΖΙ *με* ΛΑΧΑΝΙΚΑ

υψηλής διατροφικής αξίας

Ρύζι με λαχανικά τόσο φρέσκα όσο τη στιγμή που κόπηκαν, σε 5 υπέροχες συνταγές υψηλής διατροφικής αξίας. Από την ελληνική γη, με την υπογραφή που εμπιστεύεσαι.

www.barbastathis.com

Μπάρμπα Στάθης

Μας κάνει καλό

cream

Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ, Ο «ΚΡΥΦΟΣ» ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Μαγικά χάπια που λύνουν τα προβλήματα υγείας δεν υπάρχουν. Μαζί με τη «χρυσή συνταγή», που περιλαμβάνει την άσκηση, τη διατροφή, τη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους, την επαρκή πρόληψη μικροθρεπτικών συστατικών και νερού, τον καλό ύπνο, τη μείωση του τοξικού φορτίου και τη διαχείριση του στρες, ένας νέος παράγοντας αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχό μας. Πρόκειται για τη βιταμίνη D, η οποία μέχρι πρόσφατα συνδεόταν κυρίως με την υγεία των οστών.

Ωστόσο, όπως εξηγεί ο δρ. Δημήτρης Τσουκαλάς, πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Διατροφικής Ιατρικής (European Institute of Nutritional Medicine), η επίδρασή της στον οργανισμό είναι στην πραγματικότητα πολυδιάστατη και πολύπλοκη, καθώς επηρεάζει το ανθρώπινο γονιδίωμα και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ειδικότερα, έχει διαπιστωθεί ότι η βιταμίνη D αυξάνει τη σωματική απόδοση, βοηθά στη διατήρηση του ιδανικού βάρους, επηρεάζει την απορρόφηση των μεταλλικών στοιχείων, είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση του καλού ύπνου και τη μείωση του στρες, ευνοεί τους μηχανισμούς αποτοξίνωσης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης μιας πληθώρας χρόνιων νοσημάτων, όπως τα αυτοάνοσα, ο καρκίνος και ο διαβήτης, που αποτελούν στην εποχή μας τις νέες παγκόσμιες «επιδημίες».

Αφού η βιταμίνη D διαδραματίζει τόσο σημαντικό ρόλο στην υγεία, εύλογα γεννιέται το ερώτημα «πόση βιταμίνη D πρέπει να λαμβάνουμε για να αποκομίσουμε όλα τα δυνατά οφέλη;». Όπως εξηγεί ο δρ. Τσουκαλάς, το συνιστώμενο ανώτερο ασφαλές όριο σε ό,τι αφορά τη δοσολογία της βιταμίνης D (χωρίς ιατρική παρακολούθηση) θεσπίστηκε από την Αμερικανική Ενδοκρινολογική Εταιρεία και διαμορφώνεται αντίστοιχα σε 10.000 μονάδες IU ημερησίως για τους ενήλικες και σε 4.000 μονάδες IU ημερησίως για παιδιά και εφήβους ηλικίας 8-18 ετών. Αν και η γνωστότερη πηγή βιταμίνης D είναι η έκθεση στον ήλιο, χωρίς αντηλιακό, σε καθημερινή βάση είναι δύσκολο να επιτύχουμε επαρκή πρόληψη μόνο χάρη στον ήλιο, ακόμη και στη σχετικά ηλιόλουστη πατρίδα μας. Έρευνες που έγιναν έδειξαν ότι το 70% των Ελλήνων έχει ανεπάρκεια σε βιταμίνη D και έχει ανάγκη από συμπληρώματα διατροφής με βιταμίνη D3, προκειμένου να επιτύχει τα συνιστώμενα επίπεδα.

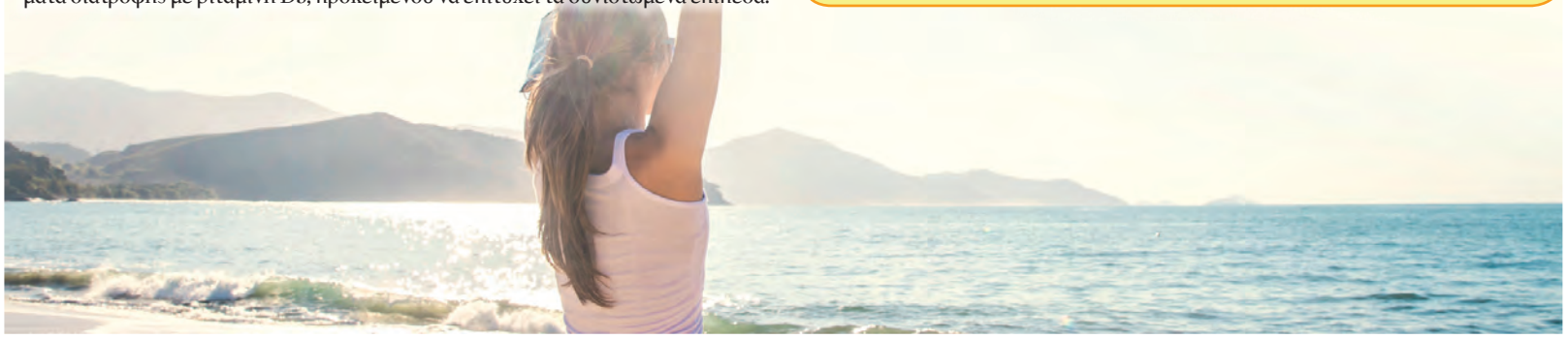
Μια βιταμίνη σε ρόλο ορμόνης

Η βιταμίνη D δεν είναι απλώς ένα συστατικό που ενισχύει την πυκνότητα των οστών αλλά μία από τις πιο «σοφιστικέ» ορμόνες του οργανισμού μας. Σε έρευνες του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης διαπιστώθηκε πως η βιταμίνη D ελέγχει περισσότερα από 3.000 γονίδια. Καθένα από τα γονίδια αυτά διαθέτει ειδικό υποδοχέα για τη βιταμίνη D3, η οποία δεσμεύεται σε αυτόν και ελέγχει άμεσα τη λειτουργία ενός μεγάλου μέρους του ανθρώπινου DNA. Έτσι εξηγείται πώς γίνεται ένας και μόνο παράγοντας να έχει τόσο πολλές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Ο ρόλος της βιταμίνης D, ωστόσο, δεν εξαντλείται εκεί. Επιπλέον, επιτυγχάνει ανοσορύθμιση, δηλαδή δεν ενισχύει απλώς το ανοσοποιητικό σύστημα αλλά το επαναφέρει στην αρχική φυσιολογική του λειτουργία. Η απώλεια της αναγνώρισης των ίδιων των κυττάρων σε έναν οργανισμό είναι η βασική αιτία για την εμφάνιση των αυτοάνοσων ασθενειών, οι οποίες στην εποχή μας παρουσιάζουν μεγάλη αύξηση. Η ανοσορυθμιστική δράση της βιταμίνης D συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης των αυτοάνοσων νοσημάτων, όπως η πολλαπλή σκλήρυνση και τα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου, αλλά και στην προστασία από τις εκφυλιστικές ασθένειες, όπως ο καρκίνος, η παχυσαρκία, ο διαβήτης και η άνοια. Για να επιτελέσει τον πολυσχιδή της ρόλο στον οργανισμό, η βιταμίνη D απαιτεί την παρουσία και κάποιων άλλων συστατικών, που αποκαλούνται «συμπαράγοντές» της και περιλαμβάνουν τη βιταμίνη K2 και τα μεταλλικά στοιχεία μαγνήσιο, ψευδάργυρο και βόριο. Για να επωφεληθούμε απ' όλες τις ευεργετικές ιδιότητες της βιταμίνης D, χρειαζόμαστε επαρκείς ποσότητες και από τους συμπαράγοντές της, ώστε να υπάρχει βιοχημική ισορροπία σε αυτό το πολύπλοκο παζλ που λέγεται ανθρώπινος οργανισμός.

INFO

ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΟΣΕΙΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ ΝΑ ΑΠΟΚΟΜΙΣΕΙ ΠΛΗΡΩΣ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ.

«Σε έρευνες του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης διαπιστώθηκε πως η βιταμίνη D ελέγχει περισσότερα από 3.000 γονίδια».
Δρ. Δημήτρης Τσουκαλάς, πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Διατροφικής Ιατρικής



✓Ενισχύω την **υγεία** μου!
✓Ενισχύω τις **άμυνές** μου!

Το θαύμα των **Ωμέγα-3**

Ανεκτίμητα για την υγεία μας είναι τα Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα. Πράγματι, κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν την εξαιρετική τους σημασία για την υγεία του νευρικού, του καρδιαγγειακού και του ανοσοποιητικού μας συστήματος –ας μην ξεχνάμε ότι ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ανοίγει την πόρτα σε πλήθος ασθένειες, από το απλό κρυολόγημα, μέχρι τον καρκίνο.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι από εμάς δεν λαμβάνουμε αρκετά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Λίγοι π.χ. καταναλώνουν αρκετό λιπαρό ψάρι (άριστη πηγή Ω-3) ενώ ακόμη λιγότεροι γνωρίζουν την πραγματική προέλευση των ψαριών που καταναλώνουν.

Το μουρουνέλαιο Möller's αποτελεί πλούσια φυσική πηγή των ωμέγα-3, αλλά και της τόσο σημαντικής βιταμίνης D3. Ένας συνεργικός συνδυασμός που το καθιστά τη No 1 υπέρτροφή.

Ξεκίνα σήμερα κιόλας το Möller's και νιώσε από τις πρώτες μέρες τη διαφορά στη δύναμη και στην υγεία σου.

Σημαντική σημείωση: Ατυχώς, τα λιπαρά ψάρια, αν και τόσο ωφέλιμα, δεν είναι πάντοτε απαλλαγμένα κινδύνων: εάν προέρχονται από θάλασσες μολυσμένες με αστικούς, βιομηχανικούς ή άλλους ρύπους μπορεί να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις τοξικών ουσιών, όπως είναι τα εντομοκτόνα ή τα τοξικότατα βαρέα μέταλλα –ο υδράργυρος, πχ, μπορεί μακροπρόθεσμα να προκαλέσει σοβαρές νευρολογικές ή άλλες βλάβες.

Η μουρούνα από την οποία παράγεται το μουρουνέλαιο Möller's, ψαρεύεται σε μια από τις καθαρότερες θάλασσες του κόσμου –νησιά Lofoten της Νορβηγίας– ενώ και οι προδιαγραφές Möller's για τοξικές ουσίες και οξειδώσεις είναι μακράν αυστηρότερες εκείνων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Έτσι, όταν κρατάτε στο χέρι σας ένα Möller's είστε βέβαιοι ότι κρατάτε ένα ασύγκριτης ποιότητας/καθαρότητας προϊόν.

- **Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα μας ή ζητήστε μας να σας στείλουμε το σχετικό φυλλάδιο.**

Το αυθεντικό Μουρουνέλαιο
MÖLLER'S
ο θησαυρός της Νορβηγίας
για όλη την οικογένεια

Από το 1854

Apollonian nutrition

Γεν. Αντ/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr

Like us on Follow us on

ΤΟ ΡΟΔΙ ΑΣΠΙΔΑ ΣΤΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Ένα νέο υπερόπλο κατά της αντιγήρανσης προστίθεται στην επιστημονική φαρέτρα. Οι σπόροι του ροδιού και η υψηλή περιεκτικότητά τους σε ισχυρότατα αντιοξειδωτικά είναι το μυστικό που προσελκύει τελευταία το ενδιαφέρον των ερευνητών. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι το έλαιο που προκύπτει από την επεξεργασία των σπόρων αυτών μπορεί να αποδειχθεί ισχυρός αντίπαλος στις νευροεκφυλιστικές ασθένειες του εγκεφάλου, όπως είναι το Αλτσχάιμερ, η άνοια, η νόσος του Πάρκινσον και η πολλαπλή σκλήρυνση. Δύο μελέτες, που δημοσιεύτηκαν στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό «Nanomedicine», απέδειξαν ότι το έλαιο των σπόρων του ροδιού είναι ένα από τα πλέον ισχυρά αντιοξειδωτικά φάρμακα που διαθέτει η φύση και μπορεί να ενδυναμώσει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η σκέψη ότι το ρόδι μπορεί και να κρατά το κλειδί της αντιγήρανσης των κυττάρων του εγκεφάλου ξεκίνησε από την Ισραηλινή καθηγήτρια Ruth Gabizon, ερευνήτρια στον τομέα των εκφυλιστικών νόσων του εγκεφάλου στο Τμήμα Νευρολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Hadassah της Ιερουσαλήμ, η οποία βρέθηκε στην Κρήτη και παρουσίασε τα ελπιδοφόρα αποτελέσματα των μελετών της σε συνέδριο που διοργάνωσε η Ελληνική Εταιρεία Σκλήρυνσης κατά Πλάκας σε συνεργασία με την Εταιρεία Σκλήρυνσης κατά Πλάκας του Ισραήλ.

Όπως επισημαίνει η Dr. Gabizon: «Η πρόκληση ήταν να βεβαιωθούμε ότι το έλαιο ροδιού που τρώμε –το οποίο φιλτράρεται από το συκώτι μας, όπως και οι υπόλοιπες τροφές– καταλήγει πράγματι στα μέρη του σώματός μας που μπορούν να επωφεληθούν από αυτό. Το μεγαλύτερο πρόβλημα με τις αντιοξειδωτικές ουσίες είναι ότι δεν απορροφώνται σε επαρκείς ποσότητες από τον οργανισμό».

Αναζητώντας τρόπους να ξεπεράσει το πρόβλημα της μη απορρόφησης των αντιοξειδωτικών, η Dr. Gabizon συνεργάστηκε με τον καθηγητή Shlomo Magdassi, ειδικό στον τομέα της νανοτεχνολογίας από το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Χημείας του Πανεπιστημίου της Ιερουσαλήμ, και μαζί ανακάλυψαν έναν τρόπο να διασπάσουν το έλαιο ροδιού σε μικροσκοπικά σωματίδια, τόσο μικρά ώστε να μπορέσουν να «γλιστρήσουν» μέσω του ήπατος, να μη διυλιστούν από αυτό και να βρουν τον δρόμο τους προς τον εγκέφαλο. Η έρευνά τους απέδειξε επίσης ότι το έλαιο του ροδιού –το οποίο περιέχει ωμέγα 5 και ένα από τα πλέον ισχυρά φυσικά αντιοξειδωτικά, το πουνισικό οξύ– έχει ικανοποιητική απορρόφηση από το έντερο και σημαντική αντιοξειδωτική επίδραση στον εγκέφαλο.

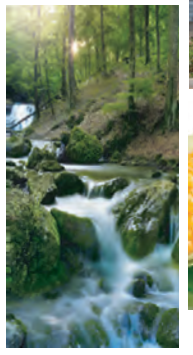
Η Dr. Gabizon και ο καθηγητής Magdassi έλαβαν δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για την ανακάλυψή τους, ενώ παρήγαγαν ένα συμπλήρωμα διατροφής το οποίο χρησιμοποιείται ως δυναμωτικό σε ασθενείς που πάσχουν από εκφυλιστικές νόσους του εγκεφάλου. Η έρευνά τους θα συνεχιστεί με κλινικές δοκιμές σε ασθενείς που πάσχουν συγκεκριμένα από Αλτσχάιμερ και πολλαπλή σκλήρυνση.

Οι ελεύθερες ρίζες γερνούν τον εγκέφαλο

Η οξείδωση των πρωτεϊνών και των λιπιδίων παίζει σημαντικό ρόλο στη γήρανση και πιο συγκεκριμένα στον νευροεκφυλισμό του εγκεφάλου, ενώ η φθορά αρχίζει από τα χρόνια της εφηβείας μας. Ο αριθμός των ανθρώπων που ζουν με άνοια συνεχώς αυξάνεται. Τα 75 εκατομμύρια, που καταγράφηκαν διεθνώς το 2010, μέχρι το 2050 αναμένεται να διπλασιαστούν, αγγίζοντας τα 131,5 εκατομμύρια, σύμφωνα με τη Διεθνή Εταιρεία της Νόσου Αλτσχάιμερ. Ο θάνατος των νευρώνων, όμως, ευθύνεται και για την –καθημερινού τύπου– εξασθένηση της μνήμης και της νοητικής μας ενέργειας. Τα κύτταρα του εγκεφάλου πεθαίνουν με την πάροδο του χρόνου και δεν αντικαθίστανται. Οι συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες, όπως η πέψη της τροφής και η αναπνοή, δημιουργούν ελεύθερες ρίζες που οδηγούν σε οξείδωση και βλάβη των ανθρώπινων κυττάρων και ιδιαίτερα των εγκεφαλικών. Σε αντίθεση με τα κύτταρα του αίματος ή του δέρματος, τα εγκεφαλικά κύτταρα δεν αντικαθίστανται από νέα. Έτσι, οι επιβλαβείς για την υγεία μας ελεύθερες ρίζες καταλήγουν να βλάπτουν τη σκέψη, τη μνήμη, τον προσανατολισμό μας, αλλά και την ικανότητα πνευματικής εγρήγορσης. Ο εκφυλισμός του εγκεφάλου μπορεί να επιταχυνθεί ή να επιβραδυνθεί, ανάλογα με τον τρόπο ζωής μας, καταλήγουν σήμερα οι επιστήμονες. Σύμφωνα με την Dr. Gabizon, αν είμαστε σε θέση να ελέγξουμε τα επίπεδα των ελεύθερων ριζών, ίσως τα κύτταρά μας να ζήσουν περισσότερο. Ακόμη κι αν δεν μπορούμε να θεραπεύσουμε τους ασθενείς που πάσχουν από ασθένειες όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ –διότι διαγιγνώσκονται σε ένα στάδιο όπου ο μεγαλύτερος αριθμός των εγκεφαλικών κυττάρων είναι ήδη νεκρός–, ίσως μπορούμε να καθυστερήσουμε την εξέλιξη της νόσου σε πρώιμα στάδια ή ακόμη και να αποτρέψουμε την εμφάνιση ασθενειών σε υγιείς ανθρώπους που κινδυνεύουν να αναπτύξουν νευροεκφυλισμό.

> *Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το ρόδι είναι ο βασιλιάς των αντιοξειδωτικών ουσιών και μπορεί να βοηθήσει στην προστασία του εγκεφάλου από τα νευροεκφυλιστικά νοσήματα, όπως το Αλτσχάιμερ, το Πάρκινσον και η πολλαπλή σκλήρυνση.*

INTEGRATED LABORATORY & CONSULTANCY SOLUTIONS



Μέλος του ομίλου REDESTOS - Efthymiadis Agrotechnology Group, η εταιρία **AGROLAB RDS** αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους οργανισμούς παροχής Ολοκληρωμένων Εργαστηριακών και Συμβουλευτικών Λύσεων στη Νοτιοανατολική Ευρώπη. Οι υπηρεσίες της εταιρείας καλύπτουν πρωτίστως τον **Αγροτικό τομέα**, τη **Βιομηχανία Τροφίμων & Ζωοτροφών** και τον κλάδο της **Προστασίας του Περιβάλλοντος**.

Η παροχή εργαστηριακών και συμβουλευτικών υπηρεσιών διενεργείται σε αυτόνομα διαπιστευμένα εργαστήρια που είναι ενταγμένα σε τρεις μονάδες, στην Θεσσαλονίκη (2.500 m^2), στην Αθήνα (1.000 m^2) και στην Κύπρο (900 m^2).

Κυριότερες παρεχόμενες υπηρεσίες είναι:

- Ανάλυση υπολειμμάτων προϊόντων φυτοπροστασίας
- Χημικές αναλύσεις τροφίμων, υδάτων, αποβλήτων
- Μικροβιολογικές αναλύσεις τροφίμων, υδάτων, αποβλήτων
- Διαθρεπτική επισήμανση τροφίμων
- Αναλύσεις Ελαιολάδου και λιπαρών υλών
- Ανάλυση μυκοτοξινών
- Ανίχνευση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών (GMOs)
- Οργανοληπτικές δοκιμές
- Νομοθετικός έλεγχος συσκευασίας τροφίμων
- Αναλύσεις εδαφών - φύλλων - Συμβουλευτική λίπανσης
- Δειγματοληψίες
- Μελέτες Αγρού
- Συμβουλευτικές υπηρεσίες

AGROLAB RDS
INTEGRATED LABORATORY & CONSULTANCY SOLUTIONS

Κεντρικά Εργαστήρια: Βιομηχανική Περιοχή Θεσσαλονίκης, Τ.Θ. 48, Τ.Κ. 57022 Σίνδος, Τηλ.: 2310 797479, Fax: 2310 796623, e-mail: info@agrolab-rds.gr
Εργαστήρια Αθηνών: 1ο χλμ. Οδού Ολυμπιακού Σκοπευτηρίου, Τ.Θ. 13, Τ.Κ. 19003 Μαρκόπουλο Αττικής, Τηλ.: 22990 63910, Fax: 22990 63544, e-mail: athens@agrolab-rds.gr
Εγκαταστάσεις Κύπρου: 44 Kilkis Street Industrial Area, 2234 Latsia, Nicosia, Cyprus, Tel. +357 22443399, Fax. +357 22465757, e-mail: info@agrolab-rds.com.cy
Εγκαταστάσεις Βουλγαρίας: 102, Evlogi & Hristo Georgiev Blvd., 1505 Sofia, Bulgaria, Tel.: +359 2 8194977 / 71, Fax: +359 2 8194971, e-mail: officebulgaria@agrolab-rds.gr

www.agrolab-rds.gr

redestos
EFTHYMIADIS AGROTECHNOLOGY GROUP

ΤΑ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ SUPERFOODS

Ο Ιπποκράτης έλεγε πως η τροφή είναι το φάρμακό μας και τα λόγια του βρίσκουν την απόλυτη δικαίωσή τους στις υπερτροφές, οι οποίες στην πατρίδα μας έχουν παράδοση χιλιάδων ετών – μην ξεχνάμε πως ο Βουκεφάλας, το άλογο του Μεγάλου Αλεξάνδρου, τρεφόταν με ιππφαές στις πεδιάδες της Μακεδονίας. Τα τελευταία χρόνια τα superfoods γίνονται ανάρπαστα, καθώς αναδεικνύονται σε τρόφιμα-φάρμακα που χαρίζουν ευεξία και μακροζωία. Ανάμεσά τους συναντούμε όλα τα μούρα, τον λιναρόσπορο, τη σπιρουλίνα, τα αμύγδαλα, τα σπόρια του ροδιού, τις καυτερές πιπεριές Φλωρίνης, το πιπέρι, τον κρόκο Κοζάνης και τον κουρκουμά.

Ο κουρκουμάς (κιτρινόριζα) αποτελεί τη νεότερη «άφιξη» σε αυτή την εντυπωσιακή κατηγορία. Πρόκειται για ένα μπαχαρικό-θησαυρό, που δεν δίνει απλώς μια πικάντικη νότα στα φαγητά. Είναι γνωστός εδώ και χιλιάδες χρόνια για τη συμβολή του στην προστασία από ένα ευρύ φάσμα παθήσεων και έχει χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή κινεζική και ινδική ιατρική για χιλιετίες. Καλλιεργείται εδώ και τουλάχιστον 5.000 χρόνια, κυρίως στις τροπικές περιοχές της Ασίας. Τον 13ο αιώνα οι Άραβες έμποροι τον έφεραν στις δυτικές χώρες. Πλέον μπορούμε να ωφεληθούμε από την ευεργετική του δράση περισσότερο από ποτέ. Φύση και επιστήμη συνέβαλαν στη δημιουργία του πρώτου παγκοσμίως συμπληρώματος κουρκουμά σε μορφή στοματικού σπρέι. Η κουρκουμίνη και τα παράγωγά της, διμεθοξυκουρκουμίνη και δις διμεθοξυκουρκουμίνη, γνωστά ως κουρκουμινοειδή, αποτελούν βασικά συστατικά του ριζώματος του φυτού *Curcuma longa*. Όμως τα κουρκουμινοειδή είναι υδρόφοβα, που σημαίνει ότι δεν διαλύονται στο νερό, με αποτέλεσμα να απορροφώνται δύσκολα και σε πολύ μικρή ποσότητα στο έντερο και να μεταβολίζονται γρήγορα. Αυτές οι συνθήκες αποτρέπουν τις δραστικές ουσίες του κουρκουμά να φτάσουν σε ιστούς-στόχους μακριά από το έντερο και να ασκήσουν την ευεργετική τους δράση. Επιπλέον, η κλασική σκόνη κουρκουμά μπορεί να δώσει ιδιαίτερη γεύση και άρωμα στα φαγητά, αλλά δεν μπορεί να αποδώσει ουσιαστικά οφέλη υγείας στις ποσότητες που συνήθως καταναλώνεται.

Τη λύση στο πρόβλημα δίνει το πρώτο παγκοσμίως συμπλήρωμα κουρκουμά σε μορφή στοματικού σπρέι, το οποίο παρασκευάζεται με μια σειρά εξελιγμένων τεχνικών, προκειμένου να επιτευχθεί η μέγιστη βιοδιαθεσιμότητα, όπως λέγεται, των κουρκουμινοειδών από τον στοματικό βλεννογόνο κατευθείαν στην κυκλοφορία του αίματος, παρακάμπτοντας το έντερο. Η μοναδική απορρόφηση που προσφέρει το πρώτο παγκοσμίως συμπλήρωμα κουρκουμά σε μορφή στοματικού σπρέι, ιδανικό για ηλικίες άνω των 3 ετών, ελέγχθηκε και αποδείχθηκε στη Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου του Κάρντιφ της Μεγάλης Βρετανίας.

Οι ευεργετικές ιδιότητες του κουρκουμά στο μικροσκόπιο

Πλήθος επιστημονικών μελετών έχει δείξει ότι ο κουρκουμάς επηρεάζει περισσότερα από 700 γονίδια, γεγονός το οποίο θα μπορούσε, εν μέρει, να ερμηνεύσει τα πολυάριθμα οφέλη του για την υγεία. Συγκεκριμένα, ο κουρκουμάς έχει αντικαρκινική, αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση, μειώνει τους ρευματικούς πόνους και τους πόνους της περιόδου, βοηθάει στην πέψη και έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες, που συμβάλλουν στη θεραπεία πληγών, ελκών και εκζεμάτων. Ειδικότερα, η φαρμακολογική αξιολόγηση των κουρκουμινοειδών έδειξε σαφείς αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αλλά και κυτταροτοξικές δράσεις σε διάφορους τύπους καρκίνου. Η διμεθοξυκουρκουμίνη έχει δείξει σημαντικές αντικαρκινικές δράσεις, κυρίως έναντι του καρκίνου του προστάτη. Ο κουρκουμάς σε σκόνη εμπεριέχει κουρκουμινοειδή σε ποσοστό 3%, τη στιγμή που ένα αξιόπιστο συμπλήρωμα διατροφής έχει εκχύλισμα κουρκουμά (και όχι απλώς σκόνη κουρκουμά) με 95% κουρκουμινοειδή. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ενίσχυση του κουρκουμά ή και των συμπληρωμάτων του με πιπερίνη (δραστική ουσία του πιπεριού) σαφέστατα ενισχύει την απορρόφησή του, σε καμία όμως περίπτωση δεν λύνει το ζήτημα της διαλυτότητας του κουρκουμά στο νερό. Ακόμη και με πιπερίνη, ο κουρκουμάς παραμένει υδρόφοβος (αδιάλυτος στο νερό). Παράλληλα, σκευάσματα που χρησιμοποιούν τεχνικές λιποσωμάτων ή μικκυλίων μπορεί να οδηγούν τις δραστικές ουσίες του κουρκουμά σε καλύτερη απορρόφηση, δεν μπορούν όμως να συγκριθούν με τη μοναδική παγκοσμίως φαρμακοτεχνική μορφή η οποία παρακάμπτει το έντερο και διεισδύει στον οργανισμό διαμέσου του στοματικού βλεννογόνου.

Αντιμικροβιακές ιδιότητες για την καταπολέμηση των λοιμώξεων και αντιοξειδωτική, αντικαρκινική, αντιγηραντική και αντιφλεγμονώδη δράση συνθέτουν το προφίλ κάποιων τροφίμων που υπερέχουν σε θρεπτική αξία. Γι' αυτό τα ονομάσαμε «superfoods»!

Lucia's farm
ΑΠ'ΤΟ ΧΩΡΑΦΙ
ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ
γεύση χ' άρωμα αληθινής τομάτας
Τομάτα baby
ΑΓΝΑ
www.luciasfarm.gr
LUCIA'S FARM

ΠΕΝΤΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΩΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΝ ΚΑΝΟΥΝ ΠΕΡΑ

Στην πράξη, η μεσογειακή διατροφή στηρίζεται σε τρόφιμα απλά, που έθρεψαν τους Έλληνες στο παρελθόν και τους θρέφουν και τώρα. Ακρογωνιαίος λίθος αυτού του διατροφικού προγράμματος, τα προϊόντα του ελαιόδεντρου. Το λάδι του και οι καρποί του αποτελούν ελιξίρια μακροζωίας, με τις ελιές Καλαμών να αναδεικνύονται σε «λειτουργικά τρόφιμα» της φύσης, καθώς μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών διερευνά με θετικά αποτελέσματα την επίδραση της κατανάλωσής τους στη βελτίωση των λιπιδίων στο αίμα.

Θα μπορούσαν μόλις πέντε ελιές Καλαμών την ημέρα να μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη στο αίμα και να βελτιώνουν το κλάσμα της ολικής χοληστερόλης; Ναι, είναι η απάντηση που μας έρχεται από τη συνέχεια έρευνας που παρουσιάστηκε πριν από δύο χρόνια στην αρχαία Ολυμπία. Στο συνέδριο της Διεθνούς Εταιρείας Ελαιοκανθάλης παρουσιάστηκαν, μεταξύ άλλων, τα αποτελέσματα μιας μικρής σε μέγεθος έρευνας για τα οφέλη του καρπού της ελιάς στην υγεία και πιο συγκεκριμένα στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα ξεκίνησαν από την πρώτη φάση της έρευνας. Στην παρουσίασή τους η επικεφαλής της δρ. Μάρθα-Σπυριδούλα Κατσαρού, μεταδιδακτορική ερευνήτρια στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ανέφερε πως η κατανάλωση ελιάς θα μπορούσε να επηρεάσει τα επίπεδα της χοληστερόλης και να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων.

Η πρώτη φάση διενεργήθηκε από τη Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών στο 401 Στρατιωτικό Νοσοκομείο Αθηνών, με την επιμέλεια πολυμελούς ομάδας επιστημόνων, διήρκεσε 60 ημέρες και συμμετείχαν εθελοντικά 20 υγιείς άντρες και γυναίκες, ηλικίας 22-65 ετών, που δεν λάμβαναν την περίοδο εκείνη κάποια φαρμακευτική αγωγή. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά.

Όπως ανακοίνωσε η δρ. Κατσαρού, η μέτρηση της ολικής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων πριν και μετά στους συμμετέχοντες δεν έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά. Επισήμανε όμως πως καθώς οι συμμετέχοντες ήταν υγιείς, οι ερευνητές δεν ανέμεναν αποτελέσματα. Ωστόσο, στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσίασε η HDL, η αγγειοπροστατευτική χοληστερόλη, ενώ το βασικότερο στοιχείο για τους ερευνητές ήταν η βελτίωση σε όλους τους λόγους της χοληστερόλης, που έχει αποδειχθεί πλέον πως αποτελούν βασικό δείκτη εκτίμησης καρδιαγγειακού κινδύνου.

Η δεύτερη φάση της μελέτης προχώρησε σε ανθρώπους με αυξημένα λιπίδια στο αίμα τους. Τον Απρίλιο του 2018, στο πλαίσιο του Συνεδρίου για το Μέλλον του Ελαιολάδου και της Ελιάς (Future of Olive Oil and Olives) στο Πανεπιστήμιο της Κύπρου, η δρ. Ελένη Μέλλιου, από το Τμήμα Φαρμακογνωσίας και Χημείας Φυσικών Προϊόντων του Πανεπιστημίου Αθηνών και μέλος της αρχικής ομάδας της εν λόγω έρευνας, αναφέρθηκε στα οφέλη υγείας από την τακτική κατανάλωση ελιών με υψηλή φαινολική περιεκτικότητα και ανακοίνωσε τη συνέχεια της μελέτης. Αυτή τη φορά υπάρχει διαφορά στον αριθμό των συμμετεχόντων και στην κατάσταση της υγείας τους. Πρόκειται για 100 εθελοντές που εμφανίζουν υπερχοληστερολαιμία, ενώ ορισμένοι λαμβάνουν θεραπευτική αγωγή. «Συνεχίζουμε τη μελέτη και έχουμε εξαιρετικά αποτελέσματα, καθώς σημειώθηκε σημαντικά στατιστική μείωση της χοληστερόλης στους συγκεκριμένους συμμετέχοντες» σχολίασε η δρ. Μέλλιου. Τα αποτελέσματα της δεύτερης φάσης αναμένονται σύντομα.

Είναι όμως όλες οι ελιές «λειτουργικά τρόφιμα»; Η υδροξυτυροσόλη και η τυροσόλη είναι δύο φαινόλες που φαίνεται πως προσφέρουν στις ελιές αυτή την καρδιοπροστατευτική δράση. Ωστόσο, η περιεκτικότητα κάθε ελιάς σε αυτές τις ουσίες είναι που κάνει την ουσιαστική διαφορά, αφού για να υπάρξει μετρήσιμο όφελος από την κατανάλωσή τους χρειάζεται μια συγκεκριμένη ποσότητα «δόσης» φαινολών. Στην πρώτη και στη δεύτερη φάση της έρευνας του πανεπιστημίου, μετά από εξέταση περίπου 30 τύπων ελληνικών βιολογικών ελιών από το Φαρμακευτικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών, επιλέχθηκαν οι βιολογικές ελιές τύπου Καλαμών που παράχθηκαν από τους Βιολογικούς Ελαιώνες Σακελλαροπούλου (https://www.bioarmonia.gr) στη Σπάρτη, καθώς βρέθηκαν να περιέχουν πέντε φορές υψηλότερη συγκέντρωση υδροξυτυροσόλης και τυροσόλης από τις υπόλοιπες εμπορικά διαθέσιμες ποικιλίες. Για την ακρίβεια, οι συγκεκριμένες ελιές περιείχαν 1.300 mg υδροξυτυροσόλη και 560 mg τυροσόλη ανά κιλό. Στην ημερήσια μερίδα των πέντε ελιών οι συμμετέχοντες έπαιρναν 25 mg υδροξυτυροσόλης και 10 mg τυροσόλης. Περιμένοντας τα σημαντικά αποτελέσματα της έρευνας, προσθέστε στη διατροφή σας πέντε βιολογικές ελιές Καλαμών.

Οι ελιές Καλαμών, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής, αποδεικνύονται φάρμακο για την υψηλή χοληστερόλη και για την καρδιά, σύμφωνα με νέα μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών.

INFO

ΣΧΕΔΟΝ 18 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ, ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΤΟ 31% ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΘΑΝΑΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ.

90 χρόνια
Attiki
Attiki Πίττας
από το 1928
100% φυσικό ελληνικό μέλι.
Ό,τι αξίζει στη διατροφή μας.
Η super τροφή της Ελληνικής Φύσης,
για σωστή διατροφή από το πρωί μέχρι το βράδυ!
www.attiki-pittas.gr
MeliAttiki
AttikiHoney
Attiki
No1 ελληνικό μέλι
εκλεκτές ποικιλίες της ελληνικής γης
Attiki
ελληνικό μέλι
greek honey
455g