

ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΩΣ ΠΑΡΑΓΩΝ  
ΥΓΕΙΑΣ, ΕΥΖΩΙΑΣ, ΜΑΚΡΟΖΩΪΑΣ ΚΑΙ  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

*Νίκος Κατσαρός*

*Διευθυντής Τμήματος  
διατροφολογίας, New York College*

*Επιστημονικός Συνεργάτης  
ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος»*

1. Η αλλαγή τρόπου ζωής είχε σαν αποτέλεσμα και αλλαγή των διατροφικών συνηθειών με κύρια χαρακτηριστικά:

✓ Τρόφιμα με αυξημένες ποσότητες λίπους.

✓ Τρόφιμα με αυξημένες ποσότητες αλατιού.

✓ Τρόφιμα με αυξημένες ποσότητες ζάχαρης.

Συγχρόνως η αυξημένη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και η καθιστική ζωή έχει οδηγήσει στο κύριο σύμπτωμα της εποχής:

✓ Παχυσαρκία

## Α. Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί νόσος με κύρια χαρακτηριστικά:

- Σακχαρώδη διαβήτη.
- Υπέρταση.
- Καρδιοπάθεια.
- Βλάβες στο συκώτι, τα νεφρά κλπ.
- Μορφές καρκίνου του παχέος εντέρου, του Στομάχου, του οισοφάγου, του παγκρέατος.

- Ταχυφαγεία, καταστήματα πρόχειρου και έτοιμου φαγητού, τα κονσερβοποιημένα και βιομηχανικά προϊόντα, γλυκίσματα και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη, χάμπουργκερ, λουκάνικα, τυριά, και επιβαρημένα λίπη και αλάτι, αποτελούν συχνή διατροφή για πολλούς, ιδιαίτερα νέους.

## B. Μαγειρικά Λίπη

Τα μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια έχει διαπιστωθεί ότι περιέχουν trans λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν θεωρηθεί υπεύθυνα για:

- Υπέρταση
- Διαβήτη Τύπου II
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Αύξηση της περιμέτρου της μέσης
- Εγκεφαλικά επεισόδια.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά να μην καταναλώνουμε καθόλου trans λιπαρά οξέα.

Η επιτροπή τροφίμων και φαρμάκων των ΗΠΑ έχει θέσει ως όριο 0.5 gr trans την ημέρα.

Δανία και πολιτεία της Ν. Υόρκης έχουν απαγορεύσει η πρώτη στις βιομηχανίες, η δεύτερη σε εστιατόρια τα trans λιπαρά οξέα.

## Γ. Επαναχρησιμοποιημένα έλαια

Τα λάδια που χρησιμοποιούμε για τηγάνισμα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται περισσότερο από δύο τρεις φορές.

Να προτιμούμε για το τηγάνισμα το ελαιόλαδο διότι αντέχει σε υψηλότερη θερμοκρασία.

Τα επαναχρησιμοποιημένα λάδια σχηματίζουν ενώσεις με το οξυγόνο του αέρα και την θέρμανση που προκαλούν βλάβες στο καρδιαγγειακό σύστημα, υπέρταση και έχουν θεωρηθεί ύποπτα για καρκινογενέσεις.

## Δ. Πρόσθετα

- ❑ Πρόσθετα είναι οι χημικές ουσίες που συνήθως παρασκευάζονται στο εργαστήριο και προστίθενται στα τρόφιμα για να βελτιώνουν:
- ❑ Το χρώμα, τις χρωστικές, τη γεύση, την εμφάνιση, ή την συντήρηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (συντηρητικά).
- ❑ Υπάρχουν περισσότερα από χίλια πρόσθετα τα οποία αναγνωρίζονται στις ετικέτες των τροφίμων είτε με ε, ακολουθούμενο από τριψήφιο νούμερο είτε τον χαρακτηρισμό του προσθέτου π.χ. συντηρητικά ακολουθούμενα από την χημική ονομασία.

# ΕΞΕΛΙΞΗ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ

1953 Watson-Crick, Δομή του DNA

➤ Εξέλιξη ζωής, γονίδια, μεταλλάξεις

Άνθρωπος ξανασχεδίασε τη ζωή ερήμην της φύσης

➤ Γονίδια μεταφέρονται σε μη συγγενικά είδη

Γονίδια ζώων σε λαχανικά

Γονίδια βακτηρίων σε φυτά

Γονίδια ανθρώπων σε ζώα

Γονίδια σκορπιού σε ντομάτα

Γονίδια πυγολαμπίδας σε καλαμπόκι

Γονίδια ανθρώπου σε πέστροφα

Γονίδια ψαριού σε φράουλα

Γονίδια γλώσσας Β. Ατλαντικού σε ντομάτες και φράουλες

Γονίδια σκόρου σε πατάτα

Γονίδια χαμστερ σε καπνό

Πέστροφα και ρύζι με ανθρώπινο γονίδιο

Πατάτες με γονίδιο κοτόπουλου

Αγγούρια και ντομάτες με γονίδια βακτηρίων και ιών



## Ε. Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (Γ.Τ.Ο)

- ❑ Γενετικά τροποποιημένοι μικροοργανισμοί είναι ζώα και φυτά στα οποία ηθελημένα στο εργαστήριο έχουμε εισάγει κληρονομικό υλικό για να τους δώσουμε κάποιο χαρακτηριστικό που δεν είχαν πριν.
- ❑ Πριν δεκαπέντε χρόνια δεν υπήρχε ούτε ένα στρέμμα που να καλλιεργείτε εμπορικά για την παραγωγή Γ.Γ.Ο
- ❑ Σήμερα καλλιεργούνται περισσότερα από επτακόσια εκατομμύρια στρέμματα, χωρίς να γνωρίζουμε τις επιπτώσεις που έχουν στον άνθρωπο και στο περιβάλλον.

- Σύμφωνα με το F.A.O υπάρχουν τρόφιμα αρκετά για να θρέψουν δύο φορές τον πληθυσμό του πλανήτη. Είναι άνιση η κατανομή των τροφίμων που έχει ως αποτέλεσμα 2 δις ανθρώπων να ζουν με λιγότερο από ένα δολάριο την ημέρα και άθλιες συνθήκες υγιεινής.
- Σήμερα στην Ε.Ε κυκλοφορούν Γ.Τ. Σόγια, καλαμπόκι, κραμβέλαιο (σπορέλαιο) ρύζι. Τα συστατικά αυτά υπάρχουν σε περισσότερα από εκατό είδη καθημερινής διατροφής.

## ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Η UNESCO ενέκρινε στις 16 Νοεμβρίου 2010 η Μεσογειακή Διατροφή να ενταχθεί στην αύλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας.

Η πρόταση υπεβλήθη απο τέσσερις χώρες: Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία και Μαρόκο.

## Η ΧΡΥΣΗ ΤΡΙΛΟΓΙΑ

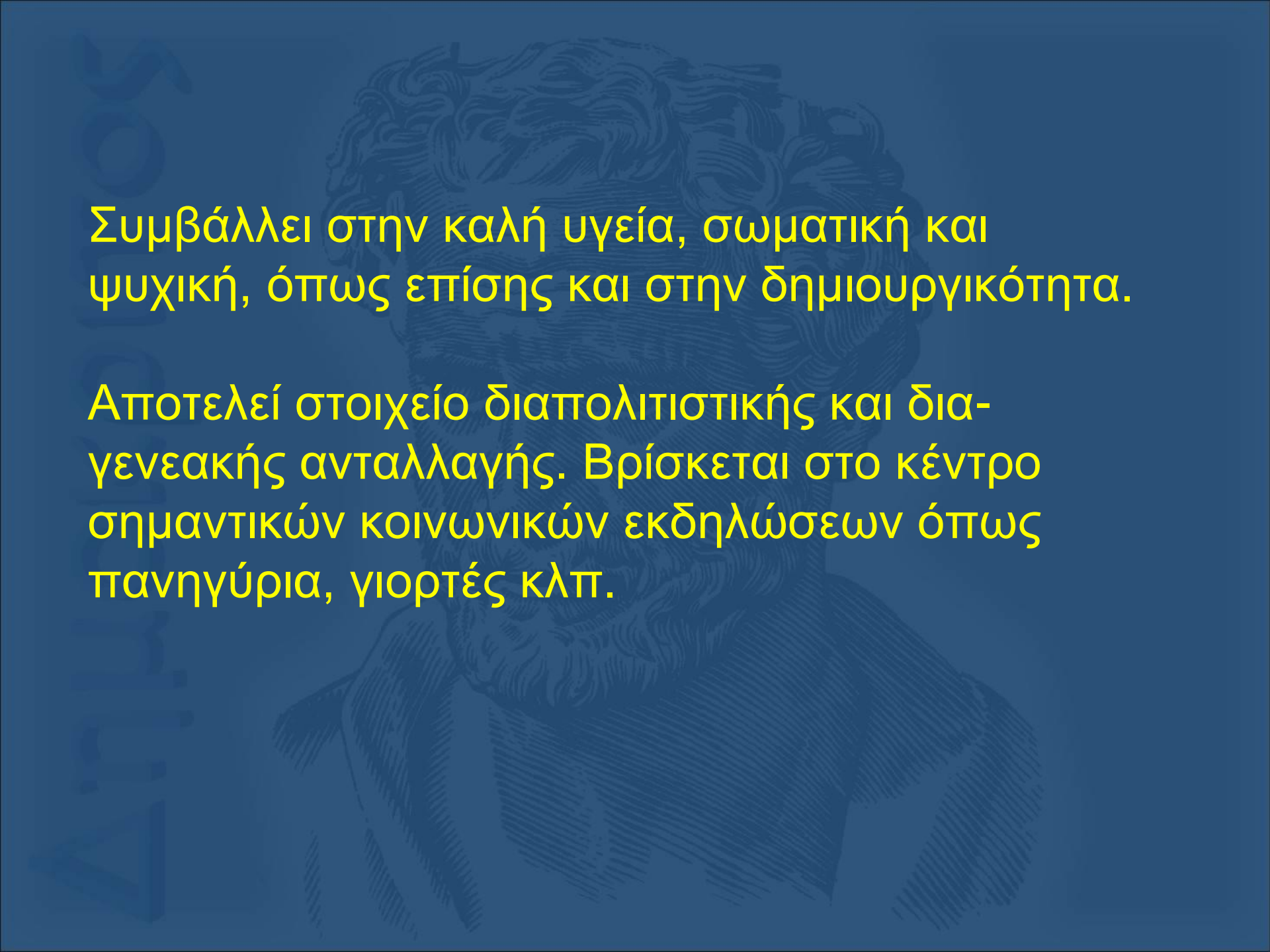
Παρά τις διατροφικές διαφοροποιήσεις και τις πολιτιστικές συνήθειες που τις συνοδεύουν από χώρα σε χώρα, τα προϊόντα που διαμορφώνουν γιορτές και κύκλους κοινωνικής ζωής είναι παρόμοια: ελαιόλαδο, σιτάρι και κρασί είναι η χρυσή τριλογία για όλη την Μεσόγειο. Ανάμεσα σε αυτά περίοπτη θέση κατέχει και το μέλι.

## ΕΞΙ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Τα έξι βασικά σημεία του φακέλου ήταν:

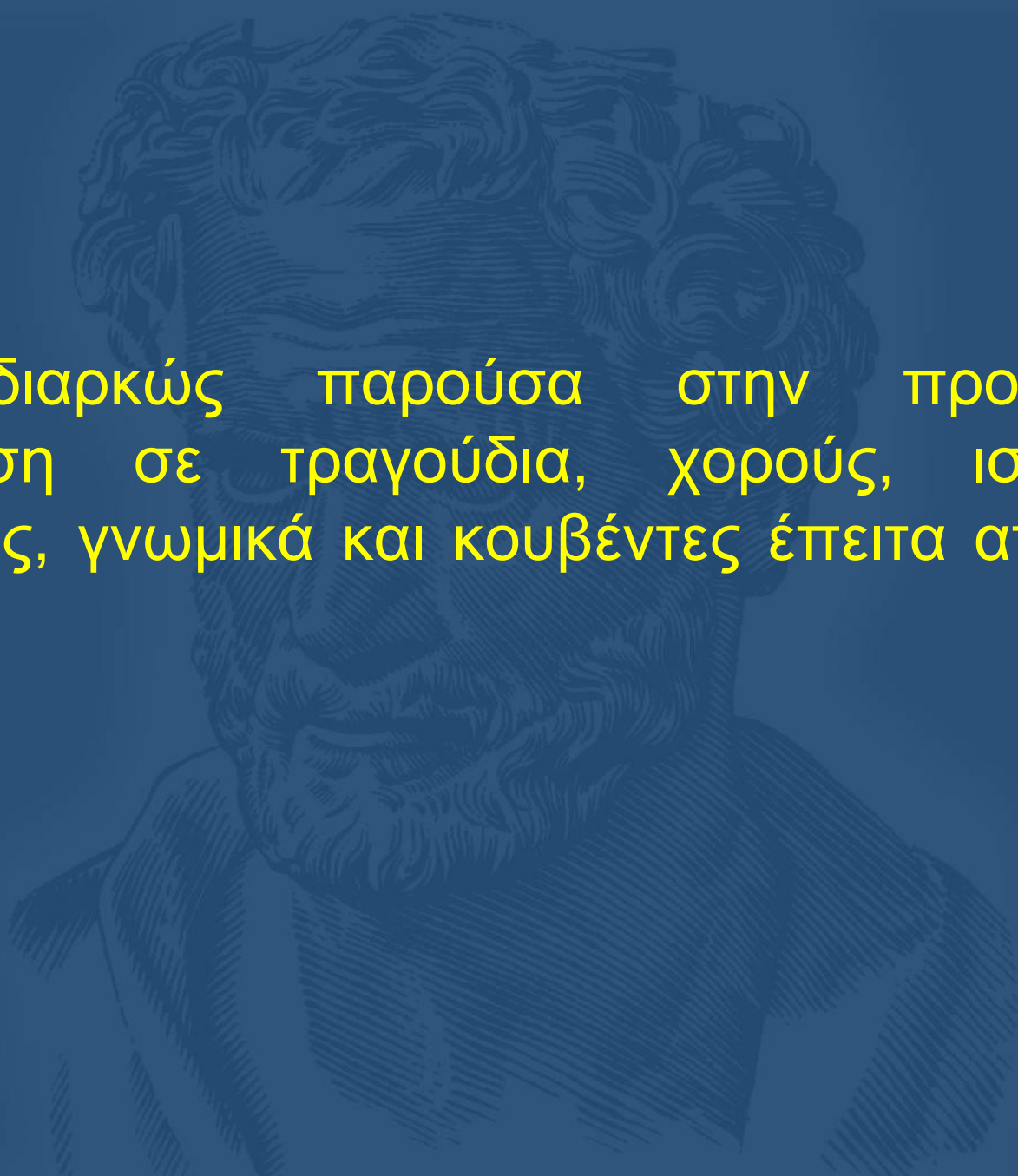
Φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά και ενδυναμώνει τις κοινωνικές σχέσεις.

Συμβάλλει στη βιώσιμη διαχείριση της υπαίθρου και των φυσικών πόρων και στην διατήρηση παραδοσιακών πρακτικών καλλιεργειών, κτηνοτροφίας και αλιείας.



Συμβάλλει στην καλή υγεία, σωματική και ψυχική, όπως επίσης και στην δημιουργικότητα.

Αποτελεί στοιχείο διαπολιτιστικής και διαγενεακής ανταλλαγής. Βρίσκεται στο κέντρο σημαντικών κοινωνικών εκδηλώσεων όπως πανηγύρια, γιορτές κλπ.



Είναι διαρκώς παρούσα στην προφορική παράδοση σε τραγούδια, χορούς, ιστορίες, παροιμίες, γνωμικά και κουβέντες έπεται απο ένα γεύμα.

# ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΠΟΛΕΙΣ

Υπεβλήθησαν από την κάθε χώρα μια αντιπροσωπευτική πόλη:

Ελλάδα-Κορώνη

Ιταλία-Τσιλέντο

Ισπανία-Σόρια

Μαρόκο-Σεφσαουεν



# ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΠΙΑΤΑ

Κάθε χώρα πρότεινε ένα αντιπροσωπευτικό πιάτο:

Ελλάδα-χωριάτικη σαλάτα

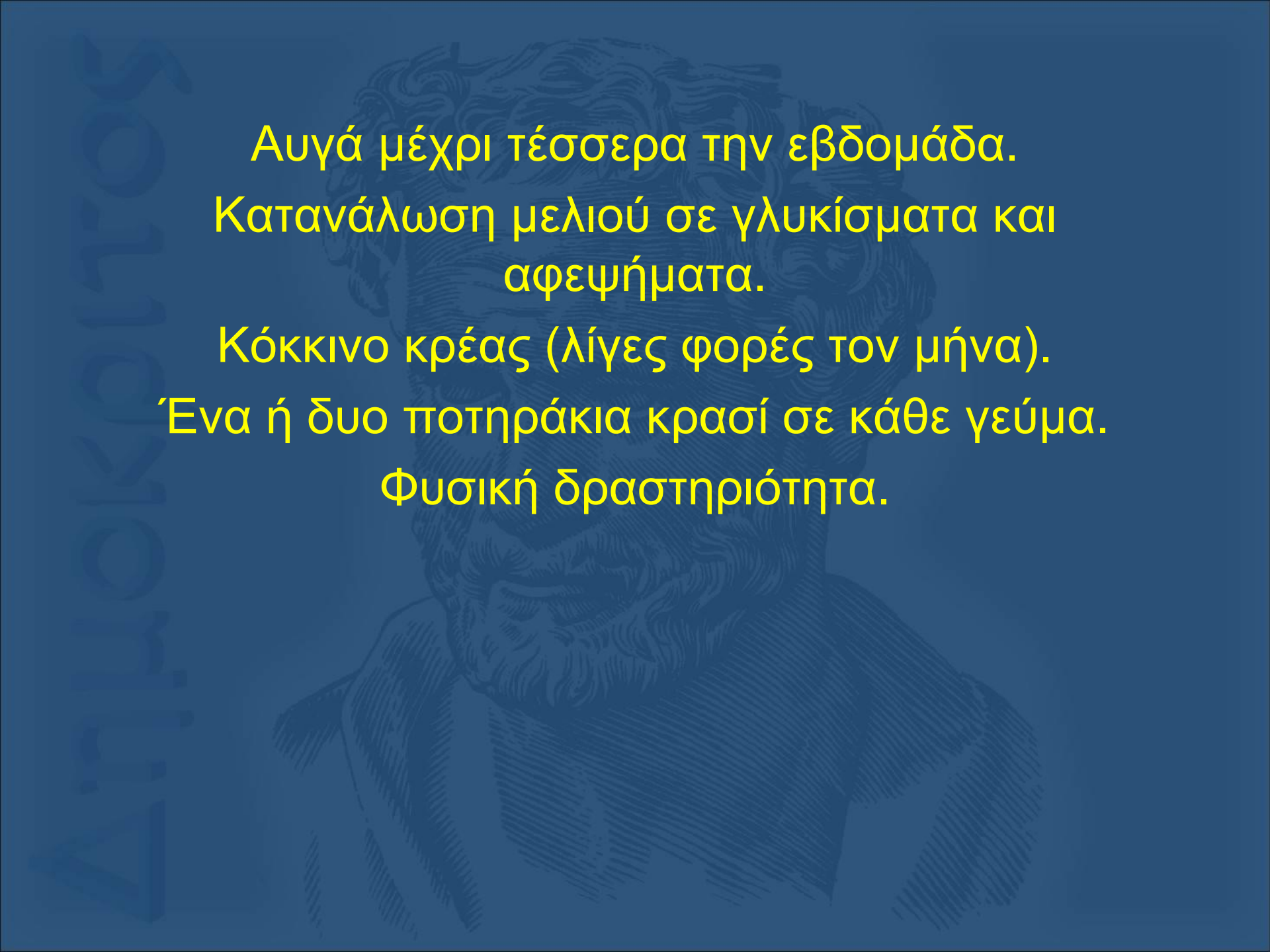
Ιταλία-μακαρονάδα-καπρέζε(μοτσαρέλα-ντομάτα)

Ισπανία-παέγια

Μαρόκο-τατζίν

# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής είναι:
- Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης.
- Ελαιόλαδο.
- Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών και μελιού ή προϊόντων του.
- Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών (όχι σε καθημερινή βάση)
- Παρουσία του μελιού ως κύριας γλυκαντικής ουσίας σε κάθε εδεσμο που απαιτείται γλυκαντική ουσία.



Αυγά μέχρι τέσσερα την εβδομάδα.  
Κατανάλωση μελιού σε γλυκίσματα και  
αφεψήματα.

Κόκκινο κρέας (λίγες φορές τον μήνα).  
Ένα ή δυο ποτηράκια κρασί σε κάθε γεύμα.  
Φυσική δραστηριότητα.

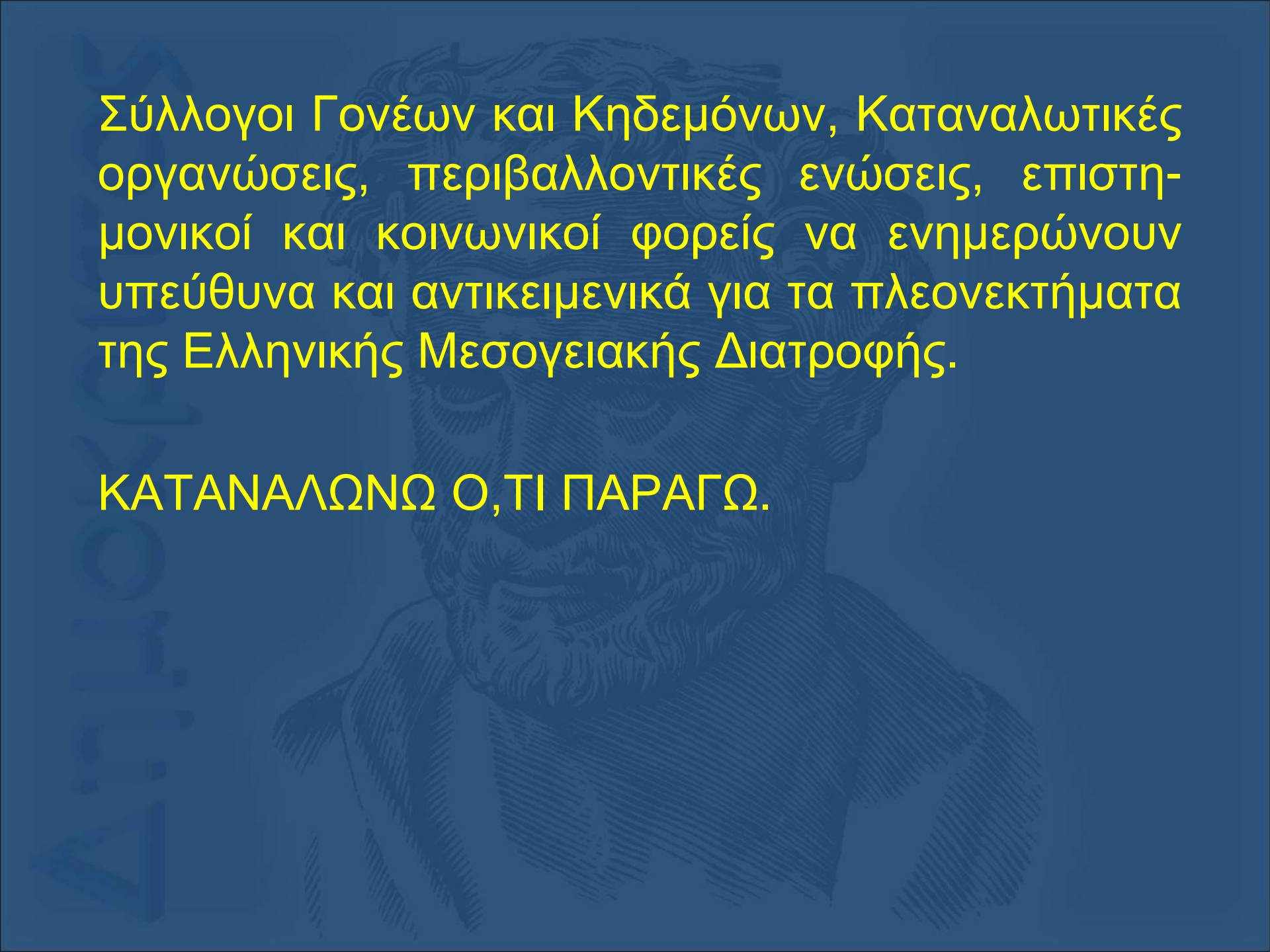
# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Προβολή της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής  
ως παράγοντα:  
υγείας, ευζωίας και μακροζωίας,  
γαστρονομικού τουρισμού,  
βιώσιμης διαχείρισης των καλλιεργειών και των  
φυσικών πόρων,  
οικονομικής ανάπτυξης, καταναλώνω ό,τι παράγω.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πολιτεία να προωθήσει την ελληνική παραδοσιακή διατροφή και το μέλι, σε εθνικό επίπεδο, ιδιαίτερα στα σχολεία.

Η επιστημονική κοινότητα (ΑΕΙ, ΤΕΙ, Ερευνητικά Κέντρα, κλπ.) να τεκμηριώνουν επιστημονικά τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής ελληνικής διατροφής και του μελιού..



Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων, Καταναλωτικές οργανώσεις, περιβαλλοντικές ενώσεις, επιστημονικοί και κοινωνικοί φορείς να ενημερώνουν υπεύθυνα και αντικειμενικά για τα πλεονεκτήματα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής.

**ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ Ο,ΤΙ ΠΑΡΑΓΩ.**

# ΤΟ ΜΕΛΙ

- Μέλι και προϊόντα του στην κορυφή της Μεσογειακής Διατροφής.
- Επιστημονική υποστήριξη
- Διατροφική Αξία
- Θεραπευτικές ιδιότητες
- Μέλι το μοναδικό

# ΜΕΛΙ

- Το μέλι καταναλώνεται:
- Είτε μόνο του
- Είτε σε συνδυασμό με άλλα προϊόντα(γάλα, γιαούρτι, αφεψήματα κλπ)
- Είτε ως γλυκαντικό υλικό συστατικό στην μαγειρική και ζαχαροπλαστική.



# ΜΕΛΙ

- ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ



Δημοκρίτος