

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΑΛΤΙΝΟΥ**

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

**ΤΜΗΜΑ Γ2**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021**

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ (Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής)**

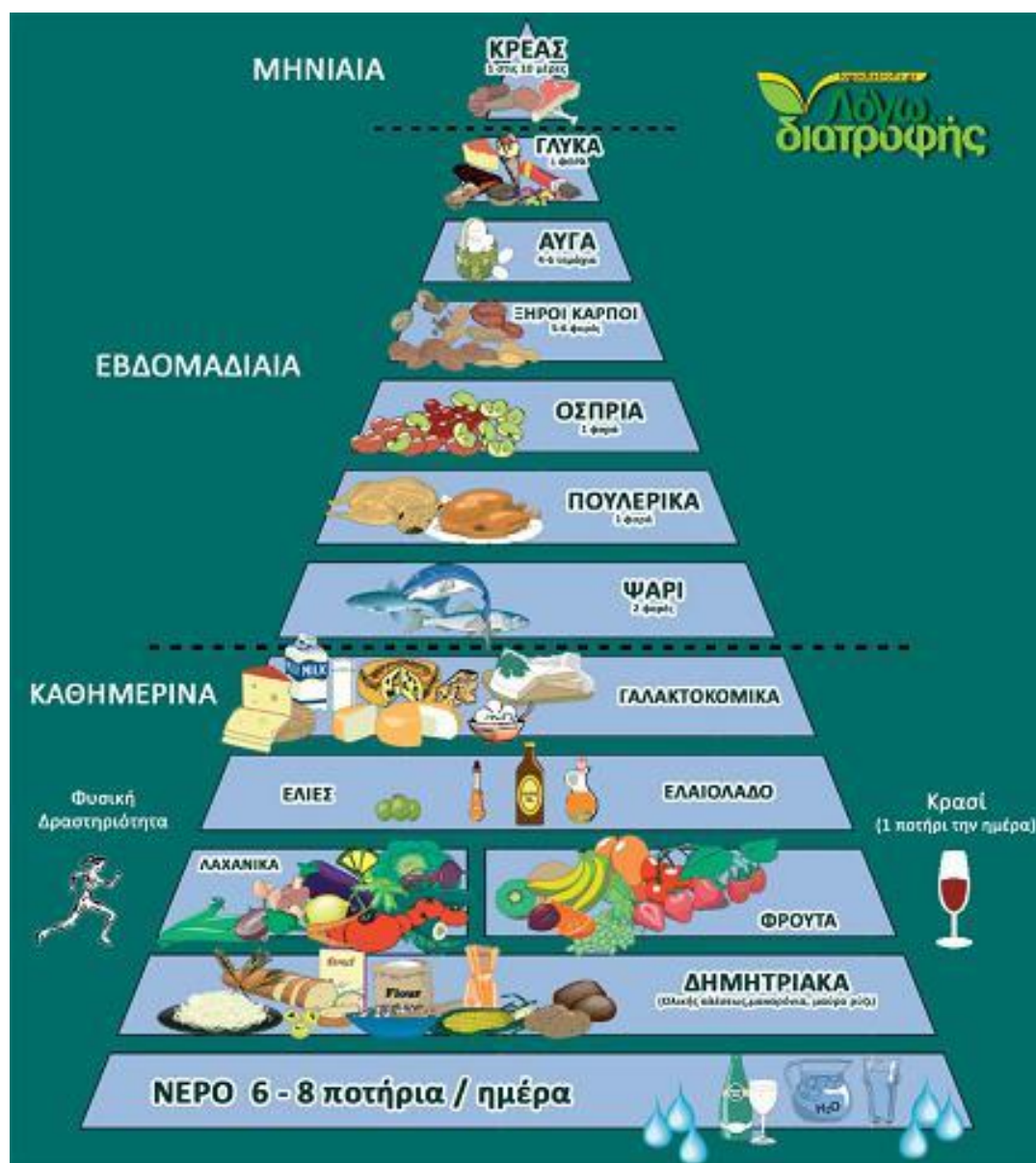




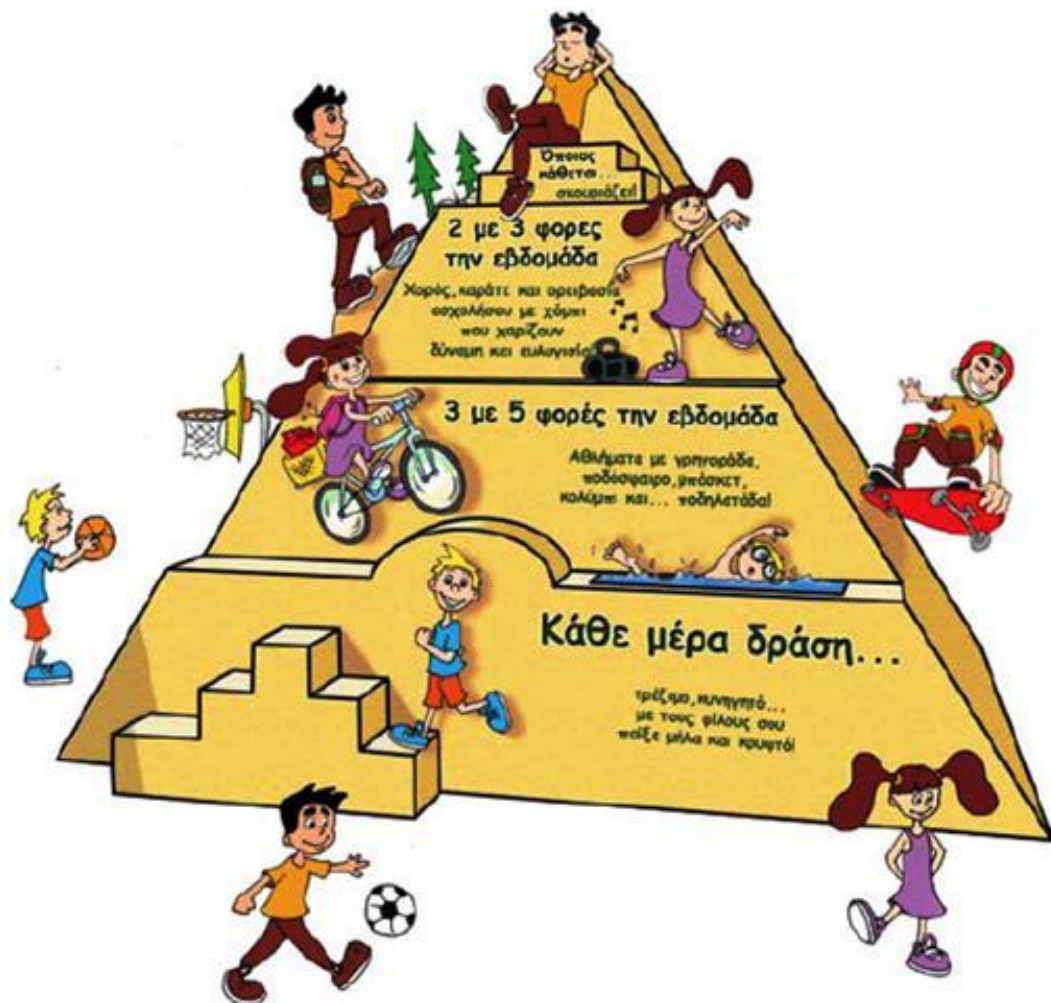
**Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ είναι ένα σχηματικό πρότυπο απεικόνισης των συστάσεων και οδηγιών για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.**

Μεσογειακή διατροφή: Χαρακτηρίζεται από διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κρήτης.

Έκανε διάσημη την **Ελλάδα** οδηγώντας τους ειδικούς ανά των κόσμο να στρέφουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο της Κρήτης» όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού (η κύρια μελέτη όσον αφορά τον μεσογειακό τρόπο διατροφής είναι η περίφημη έρευνα των Επτά Χωρών).







Η **Μεσογειακή Διατροφή** αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα), καθώς και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο) και έχει τα εξής **χαρακτηριστικά**:

1. Υψηλή αναλογία σε **μονοακόρεστα** προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
2. Μέτρια κατανάλωση **αιθυλικής αλκοόλης** (κόκκινου κρασιού)
3. Υψηλή κατανάλωση **οσπρίων**
4. Υψηλή κατανάλωση **δημητριακών** (και ψωμιού)
5. Υψηλή κατανάλωση **φρούτων**
6. Υψηλή κατανάλωση **λαχανικών**
7. Χαμηλή κατανάλωση **κρέατος** και προϊόντων κρέατος
8. Μέτρια κατανάλωση **γάλακτος** και γαλακτοκομικών

**Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής είναι μια σχηματική απεικόνιση αυτών των διατροφικών οδηγιών.**

Η βάση της αναφέρεται σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ η κορυφή της σε τρόφιμα που πρέπει να

καταναλώνονται σπάνια, με όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα να βρίσκονται στις ενδιάμεσες θέσεις.

- Στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι οι τροφές (κυρίως μη επεξεργασμένες) που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, όπως **ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πλιγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτα**. Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών είναι πολύ ευεργετική για την πρόληψη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου.
- **Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια** παρέχουν φυτικές ίνες, ουσιώδη μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες συμπεριλαμβανόμενων και των αντιοξειδοτικών βιταμινών. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση αυτών των ουσιών προστατεύουν τόσο από καρκίνο όσο και από καρδιαγγειακά.
- Η πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή προέρχεται κυρίως από το **ελαιόλαδο** (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία αποτελούν το 15-20 % των συνολικών ημερησίων θερμίδων), 10-15% είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ λιγότερο από 10% των λιπαρών είναι κορεσμένα, με αποτέλεσμα το συνολικό λίπος να ανέρχεται στο 30-40% των συνολικών ημερησίων θερμίδων.
- Για την **ομάδα των γαλακτοκομικών** η Μεσογειακή Διατροφή προτείνει κυρίως γιαούρτι και τυρί, καθημερινά σε μέτρια κατανάλωση. Από τα γαλακτοκομικά προσλαμβάνουμε κυρίως ασβέστιο, πρωτεΐνες και βιταμίνες Β.
- **Τα ψάρια και τα πουλερικά** συνιστώνται να καταναλώνονται και 2 με 4 φορές την εβδομάδα διότι είναι η κύρια πηγή πρωτεϊνών και είναι πλούσιες σε βιταμίνες Β και σίδηρο. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος, σκουμπρί, τσιπούρα, ρέγκα, σολομός) είναι λίπος που είναι αποδεδειγμένα ευεργετικό για την καρδιά. Τα θαλασσινά (καβούρια, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, στρείδια) περιέχουν ελάχιστο λίπος, γι' αυτό και η περιεκτικότητά τους σε ωμέγα-3 λιπαρά είναι αμελητέα. Ωστόσο, περιέχουν βιταμίνη Β12 και φώσφορο, καθώς και χοληστερόλη.
- Στη Μεσογειακή Διατροφή το **κόκκινο κρέας** βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Η μειωμένη κατανάλωση

του κόκκινου κρέατος (ελάχιστες φορές το μήνα) οφείλεται στο ότι το κόκκινο κρέας έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέως εντέρου και με την παχυσαρκία και αυτό επειδή εκτός από πρωτεΐνη περιέχει και κορεσμένο λίπος.

- Το **κόκκινο κρασί** όταν καταναλώνεται με μέτρο (1-2 ποτηράκια την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου χάρη των φλαβονοειδών ουσιών που περιέχει.

