

«Ελαιόλαδο... το χρυσάφι στο πιάτο μας»

Ελαιόλαδο και μεσογειακή διατροφή:

- Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής
- Γαστρονομική κουλτούρα-δίαιτες-συνταγές
- Ελαιόλαδο βάση της Μεσογειακής διατροφής

ΟΜΑΔΑ OIL 4:

Έλενα Ρίτσου

Μαριάννα Στράτου

Μαριάμ Τεπετζικιώτη

Ναταλία Φερτάκη

Επιβλέπουσες καθηγήτριες:

Ελένη Λαγουτάρη

Άρτεμις Σούσου

ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής είναι μία σχηματική απεικόνιση κάποιων διατροφικών οδηγιών. Πιο συγκεκριμένα, η βάση της αναφέρεται σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ η κορυφή της σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια. Όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα βρίσκονται στις ενδιάμεσες θέσεις.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ

Ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο περιέχει:

- σημαντικά συστατικά τα οποία βοηθάνε στην πρόληψη και την αντιμετώπιση πολλών ασθενειών και προβλημάτων υγείας
- μεγάλη περιεκτικότητα ακόρεστων λιπαρών οξέων
- βιταμίνη E



ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα.
2. Περιέχει μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού.
3. Περιέχει υψηλή κατανάλωση οσπρίων, δημητριακών ψωμιού, λαχανικών και φρούτων.
4. Περιέχει χαμηλή κατανάλωση κρέατος και γενικότερα προϊόντων κρέατος.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ

Μας υποδεικνύει την αναλογία και συχνότητα που πρέπει να έχει κάθε ομάδα τροφίμων στη ζωή μας.

ΟΜΩΣ

Υπάρχει όμως και κάτι ακόμα πολύ σημαντικό για το οποίο δεν μας πληροφορεί η Πυραμίδα. Αυτή η πληροφορία έχει να κάνει με τις επιλογές μας όσον αφορά την κάθε κατηγορία τροφών αλλά και τον τρόπο κατανάλωσης.

Παραδείγματα



Επιλέγουμε ολικής άλεσης και όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένα.



Φρέσκα και εποχής. Τα τρώμε ωμά. Αποφεύγουμε μεγάλη ποσότητα γλυκών φρούτων και προτιμάμε να τα τρώμε με άδειο στομάχι.



Προτιμούμε την κατανάλωση ωμών, κυρίως τα πράσινα φυλλώδη. Τα υπόλοιπα τα μαγειρεύουμε ελαφρά. Τρώμε φρέσκα, εποχής, τοπικά και όσο πιο καθαρά.



Επιλέγουμε καλές ποικιλίες και τα μαγειρεύουμε με υγιεινό τρόπο. Προσθέτουμε το λάδι ωμό στο τέλος. Τα μουλιάζουμε πριν τα μαγειρέψουμε.

Παραδείγματα



Επιλέγουμε αυτά που έχουν χαμηλά λιπαρά. Προτιμάμε γιαούρτι, αριάνι και κεφίρ που χωνεύονται καλύτερα.



Τρώμε φρέσκα ψάρια. Επιλέγουμε Ελληνικά που τρέφονται με σωστό τρόπο. Διαλέγουμε λιπαρά ψάρια και τα μαγειρεύουμε με υγιεινό τρόπο



Επιλέγουμε κομμάτια χωρίς ορατό λίπος. Τα μαγειρεύουμε με υγιεινό τρόπο όπως τα ψάρια. Κάνουμε εναλλαγές ανάμεσα σε κοτόπουλο, κόκκινο κρέας και δοκιμάζουμε και εναλλακτικές επιλογές όπως το κουνέλι που είναι υγιεινό και οικονομικό.



Τρώμε με μέτρο και επιλέγουμε την καλύτερη ποιότητα που μπορούμε να βρούμε. Προτιμάμε τα σπιτικά γλυκά και όποτε έχουμε την επιλογή διαλέγουμε «φρουτογλυκά» που έχουν κάποια έστω και μικρή θρεπτική αξία.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- Επεξεργασμένοι υδατάνθρακες
- Τροφές που περιέχουν ζάχαρη
- Φαγητά από ταχυφαγεία (Fast Food)
- Γλυκά με λιπαρές ουσίες (τούρτες, παγωτά, ζαχαρωτά, καραμέλες)



Ποια τρόφιμα πρέπει να προτιμάμε;

- -Ακατέργαστους υδατάνθρακες
- -Τροφές χωρίς ζάχαρη
- -Πολλά φρούτα και λαχανικά
- -Δημητριακά
- -Όσπρια
- -Ψάρια
- -Γάλα, γιαούρτι, τυρί
- -Μικρή ποσότητα κρέατος
- -Ελιές, ελαιόλαδο
- -Σουσάμι
- -Αγνούς ξηρούς καρπούς

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

Ένα από τα αυθεντικά πολιτιστικά στοιχεία ενός τόπου είναι η γαστρονομία.

Οι ιδιαιτερότητες της γεύσης από την κουζίνα μίας περιοχής είναι πολλές φορές συνδεδεμένες με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας της, ενώ «αποκαλύπτουν» στοιχεία της πολιτιστικής και οικονομικής ιστορίας της.



Τόσο στη σημερινή εποχή, όσο και παλαιότερα η επιστήμη ασχολείται ιδιαίτερα με την «ιδανική δίαιτα». Πιο συγκεκριμένα ως άριστη διατροφή έχει χαρακτηριστεί η Κρητική.

Το ελαιόλαδο αποτελεί βάση της μεσογειακής διατροφής. Σε αντίθεση με διάφορα σπορέλαια είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία είναι ανθεκτικά στην οξείδωση καθώς επίσης ελαττώνουν την LDL χοληστερόλη.



LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Όσο πιο αυξημένη είναι η χοληστερόλη σε ένα άτομο, τόσο μεγαλύτερος είναι και ο κίνδυνος να πάθει το άτομο κάποιο καρδιαγγειακό νόσημα.

Η χοληστερόλη αποτελεί απαραίτητη ουσία για τη ζωή κάθε ανθρώπου. Ο λόγος που ο οργανισμός μας τη χρησιμοποιεί είναι για να φτιάξει τη μεμβράνη των κυττάρων καθώς επίσης και διάφορες ορμόνες. Ένας οργανισμός δεν μπορεί να επιβιώσει χωρίς την ύπαρξη χοληστερόλης στο αίμα του. Η χοληστερόλη παράγεται στο συκώτι.

Φυσιολογικό τοίχωμα αρτηρίας



Χοληστερίνη

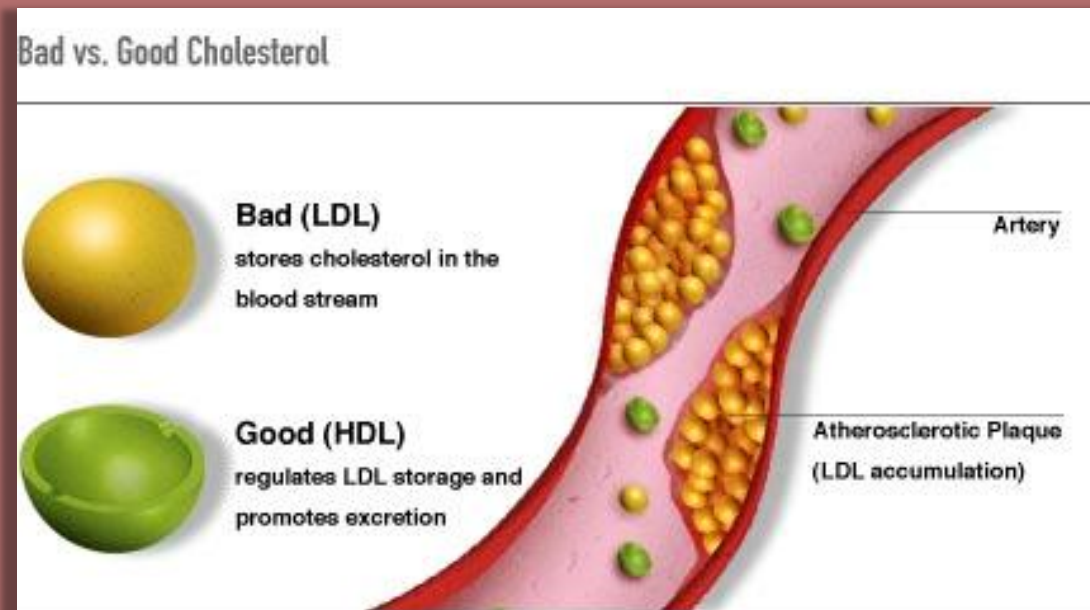


Συσσώρευση
χοληστερίνης
στο τοίχωμα
της αρτηρίας

Τα προβλήματα αρχίζουν να εμφανίζονται όταν η χοληστερόλη αυξηθεί πάνω από την απαραίτητη ποσότητα. Όταν αυξάνεται φράζουν τα τοιχώματα των αγγείων και δημιουργείται η αθηρωματική πλάκα.

Όσο η “πλάκα” μεγαλώνει στενεύουν τα αγγεία, πράγμα που σημαίνει ότι μειώνεται η ποσότητα του οξυγόνου και του αίματος που φτάνει στα όργανα. Σε περίπτωση που η “πλάκα” σπάσει υπάρχει περίπτωση να φράξει τελείως το αγγείο και το άτομο να υποστεί καρδιαγγειακό επεισόδιο π.χ. έμφραγμα μυοκαρδίου.

Η χοληστερόλη αποτελείται από την καλή HDL και από την κακή LDL χοληστερόλη.



**Ελαφρύς
κίνδυνος**

ολική χοληστερόλη
κάτω από 200-300 mg/dl
LDL "κακή" χοληστερόλη
135-215 mg/dl

**Μέτριος
κίνδυνος**

Επίπεδα χοληστερόλης ίδια με τα παραπάνω και επιπλέον ύπαρξη ενός παράγοντα κινδύνου όπως: ιστορικό με καρδιακό νόσημα, κληρονομικότητα, γυναίκες στην εμμηνόπαυση, ενήλικες άνδρες (πιο εκτεθειμένοι), παχυσαρκία, χαμηλή HDL "καλή" χοληστερόλη, υπέρταση, διαβήτης, κάπνισμα.

**Πολύ
υψηλός
κίνδυνος**


Επίπεδα υψηλότερα από: 300 mg/dl ολική χοληστερόλη
215 mg/dl LDL «κακή» χοληστερόλη

ή

ίδια με τα επίπεδα του μέτριου κινδύνου και επιπλέον ύπαρξη δύο παραγόντων κινδύνου, που αναφέρονται παραπάνω.

ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

- Το 99% των συστατικών του ελαιολάδου αποτελούν τα λιπαρά οξέα τα οποία βρίσκονται σε μορφή **τριγλυκεριδίων**.
- Το κύριο λιπαρό οξύ από το οποίο αποτελείται το ελαιόλαδο είναι το **ελαϊκό**.
- Η σύσταση του ελαιολάδου διαφέρει από χώρα σε χώρα και εξαρτάται από τις κλιματολογικές συνθήκες που καλλιεργούνται που ελιές πολλές φορές.

A close-up photograph of a woman with her hair pulled back, looking down at a baby lying in a bed. The woman's face is in profile, and she has a gentle expression. The baby is lying on its back, looking up towards the woman. The background is a plain, light-colored wall. The overall tone is soft and intimate.

Έχει αποδειχτεί ότι το ελαιόλαδο προσδίδει απαραίτητα λιπαρά οξέα για την ανάπτυξη ενός νεογνού. Ο λόγος $\omega_6:\omega_3$ στο ελαιόλαδο είναι παρόμοιος με αυτόν του μητρικού γάλακτος. Η βιταμίνη E αποτελεί πολύ σημαντικό θρεπτικό συστατικό του ελαιολάδου, καθώς έχει αντιοξειδωτική δράση προστατεύοντας τον οργανισμό από επιβλαβείς ουσίες π.χ κάπνισμα, ρύπανση της ατμόσφαιρας κλπ.

Κορεσμένα έλαια και συνθετικά λίπη

Τα έλαια και τα λίπη αποθηκεύονται στον ανθρώπινο οργανισμό βοηθώντας στην αποθήκευση της ενέργειας και ταυτόχρονα προστατεύει τα όργανα και τους ιστούς από τραυματισμούς.

Τα λιπαρά διακρίνονται σε **κορεσμένα** και **ακόρεστα**:

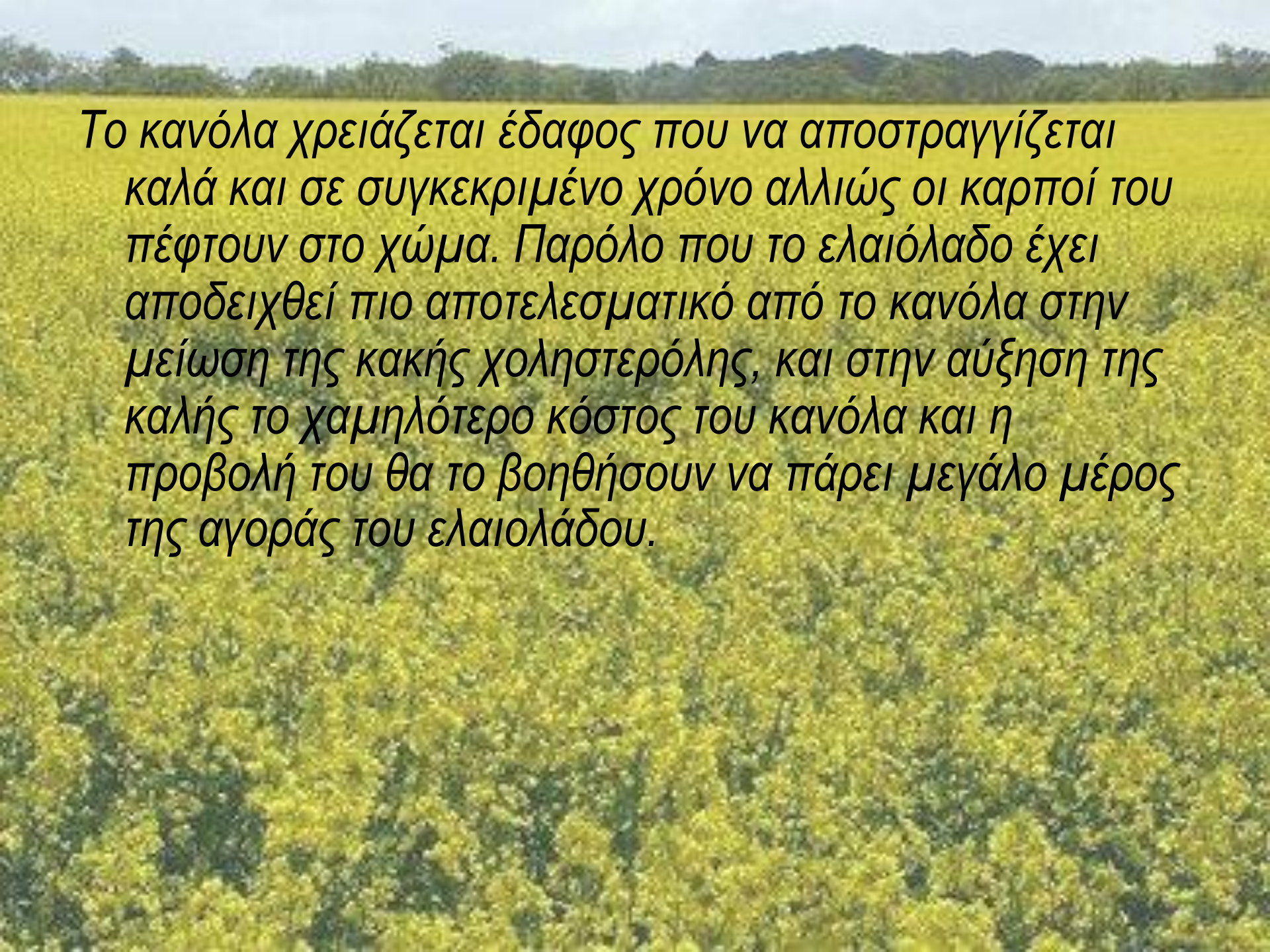
Κορεσμένα: θεωρούνται τα κακά λιπαρά, αυξάνουν τη χοληστερίνη στο αίμα και κάνουν κακό στα αγγεία μας.

Ακόρεστα: → μονο-ακόρεστα: δεν βλάπτουν αλλά επιπλέον προστατεύουν την καρδιά ενώ συνδέονται και με χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου.
→ πολύ-ακόρεστα: Μειώνουν τη χοληστερίνη στο αίμα και ελαττώνουν τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια



ΛΑΔΙ ΚΑΝΟΛΑ(*canola*)

Κανόλα είναι ένα φυτό το οποίο παράγει μικρούς σπόρους από τους οποίους βγαίνει ένα προϊόν με μεγάλη περιεκτικότητα μονοακόρεστου λαδιού. Η καλλιέργεια αυτού του φυτού είναι αρκετά εύκολη και οικονομική.



Το κανόλα χρειάζεται έδαφος που να αποστραγγίζεται καλά και σε συγκεκριμένο χρόνο αλλιώς οι καρποί του πέφτουν στο χώμα. Παρόλο που το ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί πιο αποτελεσματικό από το κανόλα στην μείωση της κακής χοληστερόλης, και στην αύξηση της καλής το χαμηλότερο κόστος του κανόλα και η προβολή του θα το βοηθήσουν να πάρει μεγάλο μέρος της αγοράς του ελαιολάδου.

ΚΡΗΤΙΚΟ ΛΑΔΙ

Στις μέρες μας, το κρητικό λάδι είναι γνωστό στον κόσμο για την ποιότητα του, δεν είναι βιομηχανικό αλλά φυσικό προϊόν που βγαίνει από απλή σύνθλιψη της ελιάς χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά. Το λάδι αυτό είναι το καλύτερο, ελαφρύτερο και γευστικότερο του κόσμου.



ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι κάτοικοι της Κρήτης έχει αποδειχθεί ότι έχουν χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και ειδικότερα από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους. Τρέφονται μόνο από τα προϊόντα που παράγει η γη τους. Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το ελαιόλαδο.



ΕΡΕΥΝΑ 7 ΧΩΡΩΝ

Στις αρχές τις δεκαετίας του '60 ξεκίνησε μια Έρευνα της Παγκόσμιας οργάνωσης Υγείας με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών των ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες.

- *ΕΛΛΑΔΑ*
- *ΙΤΑΛΙΑ*
- *ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ*
- *ΟΛΛΑΝΔΙΑ*
- *ΦΙΛΑΝΔΙΑ*
- *ΗΠΑ*
- *ΙΑΠΩΝΙΑ*



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ VS ΑΜΕΡΙΚΗ

Στις Η.Π.Α. ετησίως καταγράφονται 500.000 θάνατοι από καρκίνο. Πιο συγκεκριμένα, λόγω έλλειψης χρόνου οι κάτοικοι της Αμερικής συνηθίζουν να τρώνε fast-food πολύ συχνά χωρίς να νοιάζονται για την υγεία τους.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ VS ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ

Βασικός κανόνας της κινέζικης διατροφής είναι το κάθε πιάτο να έχει τουλάχιστον πέντε διαφορετικά χρώματα βάσει των συστατικών του.

Το κυριότερο συστατικό είναι το ρύζι (βραστό ή τηγανιτό). Επίσης, καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ξηρών καρπών, μπαχαρικών και λαχανικών ενώ βρίσκονται μακριά από τα ανθυγιεινά και λιπαρά φαγητά.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ VS ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ

- Η διατροφή των κατοίκων της Ασίας είναι στηριγμένη στα ψάρια, στη σόγια, στο ρύζι, στα λαχανικά και τα φύκια. Οι γεύσεις είναι καθαρές, έντονες ή διακριτικές αλλά πάντα ισορροπημένες.
- Δεν τρέφονται καθόλου με χοιρινό κρέας αφού θεωρούν το γουρούνι ιερό ζώο. Το γεγονός αυτό έχει ως συνέπεια την έλλειψη βιταμινών Α και Β, φωσφόρου και σιδήρου.



A close-up photograph showing a hand holding a clear glass bottle of olive oil. The oil is being poured in a thin stream onto a pile of fresh, vibrant green herbs, likely parsley or dill, which are resting on a dark surface. The background is a soft, out-of-focus grey.

*Σας ευχαριστούμε πολύ
για την προσοχή σας!*