

Μεσογειακή Διατροφή. Τι γνωρίζουμε γι' αυτή;

Στις αρχές της δεκαετίας του 1950 ξεκίνησε μία μεγάλη έρευνα, γνωστή ως η μελέτη των 7 χωρών, όπου μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες ανθρώπων από τις εξής χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία.

Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης, που διήρκεσε 30 χρόνια, έδειξαν ότι οι Κρητικοί εμφάνιζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, καθώς και τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Από τότε πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το αποτέλεσμα αυτό είχε τις ρίζες του στην παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή των Κρητικών εκείνης της εποχής. Το «μυστικό» της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των Κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία βασιζόταν σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί. Ένας επιπλέον παράγοντας που συνέβαλε σημαντικά στην καλή υγεία των εν λόγω πληθυσμών ήταν και ο φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο).

Ως επακόλουθο αυτών των συμπερασμάτων, έγινε προσπάθεια από μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD, με τη συμβολή πολλών ελλήνων επιστημόνων, να διαμορφωθούν διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. Οι διατροφικές αυτές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας. Πρόκειται για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, που, όπως πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει, έχει πολλά πλεονεκτήματα έναντι άλλων προτύπων διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσων που σχετίζονται άμεσα με τη διατροφή (όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία, διαβήτης, κ.ά.)

(Διασκευή από το διαδίκτυο)

Δραστηριότητες

1. Να αντιστοιχίσεις τις λέξεις του κειμένου (στήλη Α) με τις συνώνυμές τους στη στήλη Β. (2 λέξεις της στήλης Β περισσεύουν)

Στήλη Α**Στήλη Β**

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. επακόλουθο | α. παραδειγμάτων |
| 2. βασιζόταν | β. σχετιζόταν |
| 3. συμβολή | γ. υποδειγμάτων |
| 4. μείωση | δ. βοήθεια |
| 5. πρότυπων | ε. στηριζόταν |
| στ. ελάττωση | |
| ζ. συνέπεια | |

2. Να κυκλώσεις τη σωστή απάντηση:

Α) Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής αποτυπώνει:

- α) τις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών στη δεκαετία του 1950
- β) διατροφικές οδηγίες που βασίζονται στα αποτελέσματα ερευνών.
- γ) τα αποτελέσματα της μελέτης των 7 χωρών.

Β) Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν :

- α) ότι οι Κρητικοί εργάζονταν στην ύπαιθρο.

β) ότι οι Κρητικοί πέθαιναν κυρίως από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο.

γ) ότι οι Κρητικοί ζούσαν περισσότερο.

Γ) Το «μυστικό» της μακροζωίας των μεσογειακών λαών είναι:

α) η κατανάλωση κόκκινου κρασιού

β) η καθημερινή σωματική δραστηριότητα

γ) η υιοθέτηση λιτών διατροφικών συνηθειών

3. « Έγινε προσπάθεια από μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD να διαμορφωθούν διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής»: Να ξαναγράψεις την παραπάνω περίοδο μετατρέποντας την παθητική σύνταξη σε ενεργητική, κάνοντας όλες τις απαραίτητες αλλαγές. Να σημειώσεις ποια αλλαγή προκύπτει στο νόημα από τη μετατροπή αυτή.

Ενδεικτικές απαντήσεις

1. Επακόλουθο-συνέπεια, βασιζόταν-στηριζόταν, συμβολή-βοήθεια, μείωση-ελάττωση, προτύπων-υποδειγμάτων.

2. Α-β, Β-γ, Γ-γ.

3. Μια ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD προσπάθησε να διαμορφώσει διατροφικές συνήθειες με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής.

Στην ενεργητική σύνταξη προβάλλεται το υποκείμενο της ενέργειας (οι επιστήμονες), ενώ στην παθητική το αποτέλεσμα της ενέργειας (έγινε προσπάθεια).