

Αγαπημένα μου παιδιά, ελπίζω να σας έλειψα λίγο, όπως μου λείψατε κι εσείς. Μου δίνεται η ευκαιρία να επικοινωνήσω και πάλι μαζί σας και να σας κρατήσω σε επαφή με το αντικείμενο της διατροφής το οποίο συζητούσαμε πριν κλείσουν τα σχολεία.

Στην πρώτη επικοινωνία μας, θέλω να σας θυμίσω την αξία της Μεσογειακής Διατροφής και τη σημασία της κατανάλωσης των τροφίμων της στην καθημερινή μας διατροφή, ιδίως τώρα που #ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ. Γι' αυτό επέλεξα συγκεκριμένο κομμάτι και σας παραπέμπω στην πυραμίδα της ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ στο μπλε βιβλίο της Οικιακής Οικονομίας.

Η Μεσογειακή αυτή διατροφή αποτελείται, κυρίως, από τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα φρούτα τα λαχανικά, οι πατάτες, τα δημητριακά, το ψωμί, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί. Χαρακτηριστικό της, είναι η μεγάλη ποικιλία από εποχιακά τρόφιμα, που καλλιεργούνται με βιολογικό τρόπο, χωρίς φυτοφάρμακα και λιπάσματα. Συνολικά, το λίπος αποτελεί το 25-35% της ημερήσιας ενέργειας, που προέρχεται από ελαιόλαδο και ελιές.

Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών είναι μικρή με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού, ενώ, το σύννηθες επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ, τις περισσότερες φορές, αντί για ζάχαρη, χρησιμοποιείται μέλι. Το κόκκινο κρέας, λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, ενώ, το κοτόπουλο και το ψάρι κάθε εβδομάδα. Τέλος, πολύ συχνή είναι η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε μέρα).

Κάνοντας μία διατροφική ανάλυση, διαπιστώνεται ότι όλα τα θρεπτικά συστατικά, περιέχονται σ' αυτό το μοντέλο διατροφής. Τα ακατέργαστα δημητριακά και τα όσπρια παρέχουν άφθονους υδατάνθρακες για ενέργεια και βιταμίνες Β και Ε. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνες Α και C. Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί παρέχουν ασβέστιο και τις απαραίτητες πρωτεΐνες, όπως και το κοτόπουλο και τα φρέσκα ψάρια. Οι ξηροί καρποί, τα άγρια χόρτα και το μέλι συμπληρώνουν με όλα τα απαραίτητα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία. Οι ελιές και το ελαιόλαδο αποτελούν πηγή μονοακόρεστων και ουσιωδών λιπαρών οξέων αλλά και αντιοξειδωτικών. Σε μετέπειτα έρευνες που έγιναν, επιβεβαιώθηκε η ευεργετική επίδραση της μεσογειακής διατροφής στην υγεία αλλά και στη δημιουργία ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας.

ΓΚΕΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ