

Περιεχόμενα

Διατροφή
Διατροφή αρχαία και σήμερα
Υγιεινές διατροφικές συνήθειες
Γιατί πρέπει να τρώμε υγιεινά
Λάθροι που γίνονται κατά την διατροφή
Χορτοφαγία αν πρέπει
Μεσογειακή διατροφή.....
Διατροφή ανάλογα με την ηλικία
Ο ρόλος του νερού στην διατροφή.....
Δίαιτα η διατροφή
Βιταμίνες

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ετυμολογία της λέξης παραπέμπει σε τροφή μέσω ενός συστήματος ή κάποιας οδού (δια+τροφή). Τι είναι η τροφή; Κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από έναν οργανισμό προκειμένου για τη θρέψη του. Τι είναι θρέψη; Αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία τα τρόφιμα μεταβολίζονται από τον οργανισμό, δηλαδή περιλαμβάνει την πρόσληψη της τροφής, την απορρόφηση, την αφομοίωση, τη βιοσύνθεση, τον καταβολισμό και την απέκκρισή της.

Επομένως η διατροφή του ανθρώπου είναι το σύνολο των τροφίμων (και ροφημάτων) που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή. Τα τρόφιμα είναι όλα τα προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης που με επεξεργασία ή χωρίς καταναλώνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την ανάπτυξη, διατήρηση και ανάπλαση των ιστών του, καθώς περιέχουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Η διατροφή αποτελεί πλέον μια επιστήμη της Βιοϊατρικής και συχνά συνδέεται με την πρόληψη. Δεν πρέπει να συγχέεται με τη δίαιτα. Γενικά η δίαιτα και τα διάφορα ειδικά σχεδιασμένα διαιτολόγια έχουν κάποιο συγκεκριμένο στόχο συνήθως την απώλεια ή πρόσληψη βάρους προκειμένου για την αντιμετώπιση ή θεραπεία κάποιας ασθένειας. Ισορροπημένη διατροφή είναι η διατροφή που εξασφαλίζει ποικιλία και μέτρο. Ποικιλία σημαίνει να περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθημερινά. Το μέτρο αφορά τα τρόφιμα που λαμβάνονται να είναι στην κατάλληλη ποσότητα και αναλογία ώστε να αντιστοιχούν στις ανάγκες του ατόμου που την ακολουθεί. Οι ανάγκες κάθε ατόμου εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως σωματικό βάρος, ύψος, σύσταση σώματος, φύλο, ηλικία, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κατάσταση υγείας, κοκ.

Η εφαρμογή της ισορροπημένης διατροφής έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση σταθερού φυσιολογικού βάρους και την προστασία της υγείας. Γνωστό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή. Αντίθετα η κακή διατροφή

μπορεί να αποβεί επιζήμια για τον οργανισμό προκαλώντας είτε ασθένειες ανεπάρκειας (π.χ. [αναιμία](#), [σκορβούτο](#)) είτε οδηγώντας σε καταστάσεις που απειλούν την [υγεία](#), όπως [παχυσαρκία](#) και [μεταβολικό σύνδρομο](#). Υποθρεψία είναι η χρόνια κατάσταση κατά την οποία δεν καλύπτονται οι ενεργειακές ή και θρεπτικές ανάγκες ενός ατόμου.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΡΧΑΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική [γεωργική](#) δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: [σιτάρι](#), [λάδι](#) και [κρασί](#).

Στη βάση της διατροφής των [αρχαίων Ελλήνων](#) συναντούμε τα [δημητριακά](#) σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα [κριθαριού](#) με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο [άρτος](#). Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά ([λάχανα](#), [κρεμμύδια](#), [φακές](#) και [ρεβύθια](#)). Η κατανάλωση [κρέατος](#) και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη [θάλασσα](#). Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος τα [γαλακτοκομικά](#) και κυρίως το [τυρί](#). Το [βούτυρο](#) ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του [ελαιόλαδου](#). Το φαγητό συνόδευε [κρασί](#) (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με [νερό](#).

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι [κωμωδίες](#) του [Αριστοφάνη](#) και το έργο του γραμματικού [Αθήναιου](#) από τη μία πλευρά, τα [κεραμικά αγγεία](#) και τα αγαλματίδια από ψημένο [πηλό](#) από την άλλη.

Ιδιωτικά

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (ἀκρατισμός) αποτελούσε [κριθαρένιο ψωμί](#) βουτηγμένο σε [κρασί](#) (ἄκρατος), συνοδευόμενο από [σύκα](#) ή [ελιές](#). Το δεύτερο (ἄριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δειπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (ἐσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το ἀριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιστάσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να τους ακολουθούν μόνο αφού οι

τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι δούλοι. Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων.

Χάρης στο έθιμο της τοποθέτησης στους τάφους μικρών μοντέλων επίπλων από ψημένο πηλό, σήμερα κατέχουμε σημαντικές πληροφορίες για το πώς έμοιαζαν. Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί, ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν κυρίως στα συμπόσια. Τα τραπέζια, υψηλά για καθημερινή χρήση και χαμηλά για τα συμπόσια, είχαν συνήθως ορθογώνιο σχήμα. Κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. ιδιαίτερα διαδεδομένα ήταν τα στρογγυλά τραπέζια, συχνά με ζωόμορφα πόδια.

Κομμάτια πεπλατυσμένου ψωμιού μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως πιάτα, ωστόσο τα πηλίνα δοχεία ήταν και τα πιο διαδεδομένα. Τα πιάτα με την πάροδο του χρόνου κατασκευάζονταν με περισσότερο γούστο και επιμέλεια, με αποτέλεσμα να συναντά κανείς κατά τη ρωμαϊκή περίοδο πιάτα από πολύτιμα μέταλλα ή ακόμη και γυαλί. Η χρήση μαχαιροπήρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πηρουνιού ήταν άγνωστη και ο σύνηθης τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα. Εντούτοις μαχαιρία χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή κουταλιών για σούπες και ζωμούς. Κομμάτια ψωμιού (άπομαγαδάλια) μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα.

Συμπόσιον

Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν «συμπόσιο» ή «εστίαση» που σήμερα λέγεται συνεστίαση. Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν «συμβολές». Ο Όμηρος τα αποκαλεί «εράνους», ενώ γνωστές είναι οι αρχαίες σχετικές φράσεις «δειπνείν από συμβολών», ή «δείπνον από σφυρίδος».

Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης.

Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια

παιχνίδια, όπως ο κότταβος. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ζαπλωμένα σε ανάκλιντρα (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών.

Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότατο μέσο κοινωνικοποίησης στην Αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά τη μάζωξη μελών μιας θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρείας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες). Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προορίζονταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο.

Το συμπόσιο ως πρακτική εισήγαγε κι ένα πραγματικό λογοτεχνικό ρεύμα: το «Συμπόσιον» του Πλάτωνα, το ομώνυμο έργο του Ξενοφώντα, «Το Συμπόσιον των Επτά Σοφών» του Πλουτάρχου και οι «Δειπνοσοφισταί» του Αθήναιου αποτελούν χαρακτηριστικά έργα.

Συσσίτια

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και άνδρεϊα.

Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.

Δημητριακά και ψωμί

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Χαρακτηριστικό είναι πως η Αθήνα του Περικλή, αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου: τα φορτία που κατέφθαναν από τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ελλάσποντο ανέρχονταν κατά μέσο όρο σε 17.000 τόνους ετησίως.

Κύρια προϊόντα ήταν το σκληρό σιτάρι (πύρος), η όλυρα (ζειά) και το κριθάρι (κριθαί).

Το σιτάρι μουσκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους: πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά. Η άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι (άλειατα) από το οποίο προέκυπτε το ψωμί (άρτος) ή διάφορες πίττες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι. Η μέθοδος «φουσκώματος» του ψωμιού ήταν γνωστή. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή οι Έλληνες χρησιμοποίησαν κάποιο αλκαλικό συστατικό ή μαγιά σαν καταλύτη της διαδικασίας.

Η ζύμη ψηνόταν στο σπίτι σε υπερψωμένους φούρνους από άργιλο (ίπνός).

Μια απλούστερη μέθοδος προέβλεπε την τοποθέτηση αναμμένων κάρβουνων στο έδαφος και την κάλυψη του σκεύους με καπάκι σε σχήμα θόλου (πνιγεύς). Όταν το έδαφος ήταν αρκετά ζεστό, τα κάρβουνα απομακρύνονταν και στη θέση τους τοποθετούταν η ζύμη, η οποία καλυπτόταν και πάλι από το καπάκι. Κατόπιν τα κάρβουνα αποθέτονταν πάνω ή γύρω από το καπάκι για διατήρηση της θερμοκρασίας. Οι πέτρινοι φούρνοι έκαναν την εμφάνισή τους κατά τη ρωμαϊκή πια περίοδο. Ο Σόλων, ο Αθηναίος νομοθέτης του δου αιώνα π.Χ., όρισε πως το ψωμί από σιτάρι έπρεπε να καταναλώνεται μόνο κατά τις εορταστικές ημέρες. Από την κλασική εποχή και έπειτα, και μόνο για εκείνους που είχαν τα οικονομικά μέσα, το εν λόγω ψωμί ήταν διαθέσιμο καθημερινά στα αρτοποιεία.

Το κριθάρι ήταν απλούστερο στην παραγωγή, μα αρκετά πιο δύσχρηστο στην παραγωγή ψωμιού. Το ψωμί που προκύπτει από το κριθάρι είναι θρεπτικό αλλά και βαρύτερο. Συνεπώς συνήθως ψηνόταν προτού αλεστεί για να προκύψει αλεύρι (άλφιτα), το οποίο χρησίμευε στην παραγωγή (τις περισσότερες φορές άνευ ψησίματος καθώς οι σπόροι ήταν ήδη ψημμένοι) του βασικού πιάτου της ελληνικής κουζίνας, που ονομαζόταν μᾶζα.

Γενικά το σιταρένιο ψωμί λεγόταν «άρτος», το κριθαρένιο «άλφιτον», το προερχόμενο με ζύμη που ψηνόταν σε χαμηλούς κλιβάνους (είδος γάστρας) λεγόταν «ζυμίτης», ενώ το προερχόμενο χωρίς ζύμη που ψηνόταν σε ανθρακιά λεγόταν

«άζυμος» και ιδιαίτερα «σποδίτης». Οτιδήποτε τρώγονταν με ψωμί (προσφάγιο) λεγόταν «όψον». Ο άρτος ή το άλφιτο που τρώγονταν βουτηγμένο σε άκρατο οίνο (= ανέρωτο) λεγόταν «ακράτισμα». Το ακράτισμα τρώγονταν κυρίως το πρωί, εξ ου και το πρωινό γέυμα λέγονταν ομοίως ακράτισμα.

Χαρακτηριστικά οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν τους Έλληνες «κριθαροφάγους», ενώ στην κωμωδία «Ειρήνη» ο Αριστοφάνης χρησιμοποιεί την έκφραση «ἔσθειν κριθὰς μόνας», που μεταφράζεται «το να ζει κανείς μονάχα με κριθάρι» ή κατά τη νεοελληνική έκφραση «τη βγάζω με νερό και ψωμί».Στις μέρες μας επιβιώνουν διάφορες συνταγές για την παρασκευή μάζας. Σερβιριζόταν ψημένη ή ωμή, με τη μορφή χυλού ή ζυμαρικών ή ακόμη και πίττας. Επίσης μπορούσε να νοστιμίσει με τυρί ή μέλι.

Φρούτα, λαχανικά και όσπρια

Τα δημητριακά σερβίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική ονομασία ὄψον. Αρχικά η ονομασία αναφερόταν σε ό,τι μαγειρευόταν στη φωτιά, και, κατ' επέκταση, σε ο,τιδήποτε συνόδευε το ψωμί. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια (κρόμμυον), γλυκομπίζελα, πράσα, βολβούς, μαρούλια, βλίτα, ραδίκια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα (ἔτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ζύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρον. Αν πιστέψουμε τον Αριστοφάνη, ο πουρές ήταν ένα από τα αγαπημένα πιάτα του Ηρακλή, ο οποίος στις κωμωδίες πάντα παρουσιαζόταν ως μεγάλος λιχούδης. Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανίδα (βάλανοι). Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες.

Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν πολύ και όσπρια. Προτιμούσαν τους φασίολους, τις φακές, τα ρεβύθια, τα κουκιά (κύαμοι) και τους θέρμους (λούπινα).

Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου εργάτη ήταν η φακή. Μια τυπική στρατιωτική μερίδα περιελάμβανε τυρί, σκόρδο και κρεμμύδια. Ο Αριστοφάνης συχνά συνδέει την κατανάλωση κρεμμυδιών με τους στρατιώτες, για παράδειγμα στην κωμωδία του, «Ειρήνη», ο χορός που πανηγυρίζει για τη λήξη των πολέμων εκφράζει την χαρά του που απαλλάχτηκε πλέον «από το κράνος, το τυρί και τα κρεμμύδια». Ο πικρός βίκος θεωρούταν φαγητό λιμού.

Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης ως

ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανα, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς.

Κρέας

Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πιτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κατσίκες και γουρουνία. Στις πόλεις το κρέας κόστιζε πάρα πολύ με εξαίρεση το χοιρινό: κατά την εποχή του Αριστοφάνη, ένα γουρουνάκι γάλακτος κόστιζε τρεις δραχμές, ποσό που αντιστοιχεί σε τρία ημερομίσθια ενός δημοσίου υπαλλήλου. Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κασικίσιο, μονάχα στις γιορτές. Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα.

Το κρέας αναφέρεται πολύ λιγότερο στα κείμενα της κλασικής εποχής σε σύγκριση με την ποίηση της αρχαϊκής εποχής. Κατά πάσα πιθανότητα αυτό δεν οφείλεται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, μα μόνο στους άτυπους κανόνες που διέπουν τα δύο αυτά είδη γραμματείας.

Η κατανάλωση κρέατος έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονται στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζεται στους παρευρισκομένους. Παράλληλα παρατηρούμε την ακμή ενός εμπορικού κλάδου, εκείνου των ψημένων ή παστών κρεάτων, που φαίνονται επίσης να σχετίζονται με θρησκευτικές τελετές και θυσίες. Χαρακτηριστικό της τεχνικής του Έλληνα χασάπη είναι πως το σφάγιο δεν διαμελιζόταν ανάλογα με τον τύπο των μελών του, μα σε κομμάτια ίσου βάρους. Στην Κρήτη τα καλύτερα από αυτά αποδίδονταν στους φρονιμότερους πολίτες ή στους καλύτερους πολεμιστές. Σε άλλες περιοχές όπως στη Χαιρώνεια, οι μερίδες μοιράζονταν τυχαία με αποτέλεσμα να είναι θέμα τύχης για τον καθένα το αν θα λάμβανε καλό ή κακό κομμάτι.

Κύρια τροφή των Σπαρτιατών πολεμιστών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζωμός. Ο Πλούταρχος υποστηρίζει πως «ανάμεσα στα πιάτα, αυτό που έχαιρε της μεγαλύτερης εκτίμησης ήταν ο μέλας ζωμός, μάλιστα σε τέτοιο σημείο που οι ηλικιωμένοι δεν αναζητούσαν καθόλου το κρέας. Το άφηναν για τους νεότερους και δειπνούσαν μονάχα με το ζωμό που τους παρείχαν». Για τους υπόλοιπους Έλληνες πρόκειται για αξιοπερίεργο φαινόμενο.

«Φυσικά και οι Σπαρτιάτες είναι οι γενναιότεροι ανάμεσα σε όλους», αστειεύεται ένας [Συβαρίτης](#), «ο οποιοσδήποτε λογικός άνθρωπος θα προτιμούσε να πεθάνει χίλιους θανάτους παρά να διάγει τόσο λιτό βίο». Το πιάτο αυτό αποτελούταν από χοιρινό, [αλάτι](#), [ξύδι](#) και [αίμα](#). Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, [τυρί](#) και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι. Ο [Αιλιανός](#), συγγραφέας του 2ου και 3ου αιώνα μ.Χ., υποστηρίζει πως στους Λακεδαιμόνιους μάγειρες απαγορευόταν να προετοιμάζουν οτιδήποτε άλλο εκτός από κρέας.

Ψάρι

Ερυθρόμορφο πιάτο με παράσταση [ψαριών](#), [Μουσείο του Λούβρου](#), [Παρίσι](#), 350 - 325 π.Χ. περίπου



Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο [ψάρι](#) ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Στο έπος της [Ιλιάδας](#) δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού κρέατος. Ο [Πλάτων](#) το αποδίδει στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής, εντούτοις μοιάζει πως το ψάρι θεωρούνταν φαγητό για φτωχούς. Στην [Οδύσσεια](#) αναφέρεται πως οι σύντροφοι του [Οδυσσέα](#) κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την [πεινά](#) αφού πέρασαν από τα στενά της [Σκύλλας](#) και της [Χάρυβδης](#) κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε διαθέσιμο.

Αντιθέτως, κατά την [κλασική εποχή](#), το ψάρι μετατρέπεται σε προϊόν πολυτελείας, το οποίο αναζητούν για το τραπέζι τους οι γευσιγνώστες. Μάλιστα κατά την [ελληνιστική περίοδο](#) συναντούμε και σχετική βιβλιογραφία, όπως ένα σύγγραμμα του [Αυγκέως](#) από τη [Σάμο](#) το οποίο πραγματεύεται την τέχνη του να αγοράζει κανείς ψάρι σε χαμηλές τιμές. Άλλα ειδικά συγγράμματα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας με έξοχες και λεπτομερείς περιγραφές ψαριών είναι: το «Περί Ιχθύων» του [Αριστοτέλη](#), ο «Αλιευτικός» του Νουμηνίου, η «Αλιευομένη», του Αντιφάνους, ο «Ιχθύς» του Αρχίππου.

Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Μια στήλη που ανάγεται στα τέλη του [3ου αιώνα π.Χ.](#) και που προέρχεται από τη [βοιωτική](#) πόλη [Ακραιφνία](#), στη λίμνη της [Κωπαΐδας](#), εμπεριέχει έναν τιμοκατάλογο ψαριών, ίσως για την προστασία των καταναλωτών από την [κερδοσκοπία](#).

Οικονομικότεροι όλων είναι οι [σκάροι](#), ενώ η κοιλιά του κόκκινου [τόννου](#) κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι [σαρδέλλες](#), οι [αντζούγιες](#) και οι [μαρίδες](#) είναι οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Επίσης στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το [λυθρίνι](#), το [σαλάχι](#), ο

ξιφίας και ο οξύρρυγχος, ο οποίος καταναλώνεται αλατισμένος. Η λίμνη Κωπαΐδα φημιζόταν για τα χέλια της, ζακουστά σε ολόκληρη την Ελλάδα, τα οποία εξαίρονται και στην κωμωδία «Αχαρνής». Ανάμεσα στα ψάρια του γλυκού νερού μπορούν να σημειωθούν το λαβράκι, ο κυπρίνος και το υποτιμημένο γατόψαρο.

Οι Έλληνες απολάμβαναν εξ ίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές (σηπία), χταπόδια (πολύπους) και καλαμάρια (τευθίς) μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια, αν ήταν μικρού μεγέθους. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονταν στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής. Ο ποιητής Εριφος κατατάσσει τις σουπιές, την κοιλιά του τόνου και τον γόγγρο στα εδέσματα των θεών, απλησίαστα για τους θνητούς με περιορισμένα οικονομικά μέσα.

Οι σουπιές και τα χταπόδια αποτελούσαν παραδοσιακά δώρα κατά τον εορτασμό των Αμφιδρομιών, όταν οι γονείς έδιναν ονόματα στα παιδιά τους. Όσον αφορά τα οστρακοειδή, οι αρχαίες πηγές αναφέρουν την κατανάλωση σπειροειδών κοχυλιών, μυδιών, πίννας, αυτιών της θάλασσας, αχιβάδων, πεταλίδων και χτενιών. Ο Γαληνός είναι ο πρώτος που αναφέρει την κατανάλωση ψητών στρειδιών (όστρεον). Τέλος εκτίμησης έχαιραν τα καβούρια (καρκίνος), οι αστακοί (άστακός), οι αχινοί (έχινος) και οι καραβίδες (κάραδος).

Οι ψαράδες στην πλειοψηφία των περιπτώσεων έβγαιναν στη θάλασσα μόνοι και παρέμεναν κοντά στην ακτή. Χρησιμοποιούσαν άγκιστρα, κυρίως χάλκινα, τα οποία έδεσαν με ορμιά (πετονιά), φτιαγμένη από τρίχες ζώων ή φυτικές ίνες. Για να βυθίζεται το άγκιστρο, του έδεσαν μολύβδινο βαρίδι. Συνηθισμένο ήταν το ψάρεμα με δίχτυα διαφόρων ειδών ανάλογα με το είδος των ψαριών, εφοδιασμένα με φελλούς και βαρίδια, αλλά και το ψάρεμα με καμάκι (κάμαξ) ή τρίαινα. Χρησιμοποιούσαν επίσης κύρτους πλεγμένους από βέργες. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα. Ψάρευαν επίσης τη νύχτα με φως πυρσών.

Το μεγαλύτερο μέρος της ψαριάς πρέπει να πωλούταν στις αγορές των πόλεων σε ειδικούς χώρους. Το ψάρι εμφανίζεται συχνά διατηρημένο στην άλμη. Πρόκειται για μια διαδικασία πολύ διαδεδομένη στα ψάρια μικρού μεγέθους, ωστόσο απαντάται και σε μεγαλύτερα όπως η παλαμίδα, ο τόνος, το σκουμπρί, η πεσκαντρίτσα και ο οξύρρυγχος, ακόμη και στα καβούρια και τους αχινοί.

Αυγά και γαλακτοκομικά

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Ορισμένοι συγγραφείς κάνουν ακόμη αναφορά σε αυγά φασιανού και

αιγυπτιακής χήνας, εντούτοις μπορούμε να υποθέσουμε πως επρόκειτο για σπάνια εδέσματα. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν, οπώς και στις μέρες μας, συστατικά διάφορων συνταγών.

Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια: γενικώς θεωρούταν χαρακτηριστικό της διατροφής των κατοίκων της Θράκης τους οποίους ο κωμικός ποιητής Αναξανδρίδας αποκαλεί «βουτυροφάγους». Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Η πυριατή ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγγέεται με το γιαούρτι. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούταν σε διαφορετικά καταστήματα: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με μέλι ή με λαχανικά. Επίσης αποτελούσε συστατικό διάφορων συνταγών, ανάμεσα στα οποία συναντούμε και το ψάρι.

Άλλα φαγητά

Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμίσ» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι, είτε σε σφαιροειδή μορφή), οι «πλακούντες», η «άμμιλος» (τούρτα), η «μελιττούτα» (είδος γαλατόπιττας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιττες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανίτες ή λουκουμάδες).

Ποτά

Στη πόση των αρχαίων Ελλήνων με την ευρύτερη κατανάλωση ήταν προφανώς το νερό. Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, όπως είναι φυσικό υπήρχε προτίμηση σε νερό «από πηγή πάντα ρέουσα και αναβλύζουσα». Το νερό θεωρείται θρεπτικό - κάνει τα δέντρα και τα φυτά να αναπτύσσονται - αλλά και επιθυμητό. Ο Πίνδαρος ονομάζει το νερό μιας πηγής «ευχάριστο σαν μέλι». Οι πηγές περιγράφουν κατά καιρούς το νερό ως βαρύ (βαρυσταθμότερος), ξηρό (κατάξηρος), όξινο (Όξύς), να θυμίζει κρασί (Οινώδης) κ.ά. Ένας από τους χαρακτήρες του κωμικού ποιητή Αντιφάνη υποστηρίζει πως θα μπορούσε να αναγνωρίσει ανάμεσα σε όλο το νερό του κόσμου εκείνο της Αττικής από την καλή του γεύση. Τέλος, ο Αθήναιος αναφέρει μια σειρά από φιλοσόφους που κατανάλωναν παρά μόνο νερό, συνήθεια που συνοδεύεται συνήθως από αυστηρή χορτοφαγία. Άλλα ποτά που καταναλώνονται συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρόμελι.

Το σκεύος που χρησιμοποιούνταν για την πόση ήταν ο σκύφος, κατασκευασμένος από ξύλο, πηλό ή μέταλλο. Ο Κριτίας αναφέρει δια μέσου του έργου του Πλουτάρχου ένα λακωνικής καταγωγής κυκλικό αγγείο, που ονομαζόταν κώθων. Θεωρούνταν από τους αρχαίους το πιο κατάλληλο για στρατιωτική χρήση, γιατί λόγω του χρώματος του δοχείου εμποδίζονταν εκείνος που έπινε να αντιληφθεί τις τυχόν ακαθαρσίες του νερού και χόματα, ενώ παράλληλα είχε αρκετά γυριστό χείλος, ώστε να μένουν σε αυτό οι ακαθαρσίες κατά την πόση. Ένα άλλο διαδεδομένο σκεύος ήταν η κύλικα, ένα ποτήρι κυκλικού σχήματος, βαθύ, αλλά τελείως ανοιχτό, με βάση και δύο λαβές. Επίσης, ο κάνθαρος, αγγείο με δύο, συνήθως ψηλές, κάθετες λαβές και το ρυτόν που ήταν συχνά ζωόμορφο και που χρησιμοποιούνταν συνήθως ως κρασοπότηρο σε συμπόσια.

Οίνος

Νεαρός που στο δεξί χέρι κρατά μια οινοχόη για να αντλήσει κρασί από έναν κρατήρα, ώστε να γεμίσει μια κύλικα στο αριστερό του χέρι. Το γεγονός ότι εμφανίζεται γυμνός μαρτυρά πως υπηρετεί ως οινοχόος σε συμπόσιο. Αττικό ερυθρόμορφο κύπελλο, Μουσείο του Λούβρου, Παρίσι, 490 - 480 π.Χ. περίπου.



Κατά την αρχαιότητα υπήρχαν πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Υπάρχουν μαρτυρίες για όλα τα είδη καλλιέργειας, από το καθημερινό κρασί μέχρι εκλεκτές ποικιλίες.

Ξακουστοί αμπελώνες υπήρχαν στη Νάξο, τη Θάσο, τη Λέσβο και τη Χίο. Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και μούστο, αναμειγμένο με κατακάθια, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα.

Κατά τη ρωμαϊκή εποχή, ίσως και λίγο νωρίτερα, ήταν γνωστό ένας πρόγονος της σημερινής ρετσίνας και του βερμούτ. Ο Αιλιανός επίσης αναφέρει έναν οίνο που αναμιγνυόταν με άρωμα. Επίσης παρασκευαζόταν και ζεστό κρασί, ενώ στη Θάσο ένα είδος «γλυκού κρασιού».

Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό, καθώς ο «άκρατος οίνος» (μη αραιωμένο κρασί) δεν ενδεικνυόταν για καθημερινή χρήση. Το κρασί αναμιγνυόταν σε έναν κρατήρα από τον οποίο οι δούλοι γέμιζαν τα ποτήρια με τη βοήθεια μιας οινοχόης. Το κρασί επίσης είχε θέση και στη γενική ιατρική, καθώς

του αποδίδονταν φαρμακευτικές ιδιότητες. Ο Αιλιανός αναφέρει πως το κρασί της Ηραίας στην [Αρκαδία](#) μπορεί να επιφέρει τρέλλα στους άνδρες, αλλά και πως καθιστούσε τις γυναίκες γόνιμες. Αντιθέτως ένα κρασί από την [Αχαΐα](#) είχε τη φήμη πως μπορούσε να επιφέρει αποβολή στις [εγκύους](#). Εκτός από τις ιατρικές περιστάσεις, η ελληνική κοινωνία αποδοκίμαζε τις γυναίκες που έπιναν κρασί. Σύμφωνα με τον Αιλιανό ένας νόμος στη [Μασσαλία](#) απαγόρευε στις γυναίκες να πίνουν ο,τιδήποτε εκτός από νερό. Η [Σπάρτη](#) ήταν η μοναδική πόλη όπου επιτρεπόταν στις γυναίκες να καταναλώνουν ό,τι ήθελαν.

Τα κρασιά που προορίζονταν για τοπική χρήση διατηρούνταν σε [ασκιά](#). Εκείνα που επρόκειτο να πουληθούν τοποθετούνταν σε [πίθους](#), μεγάλα αποθηκευτικά αγγεία από πηλό. Κατόπιν μεταφέρονταν σε σφραγισμένους [αμφορείς](#) για να πωληθούν ανεξάρτητα, είτε στον ίδιο τόπο, είτε σε άλλο, μεταφερόμενοι με [πλοία](#). Τα επώνυμα κρασιά έφεραν ετικέτες με το όνομα του παραγωγού ή των αρχόντων μιας πόλης που εγγυόντουσαν την καταγωγή του. Αποτελεί το πρώτο παράδειγμα στην ιστορία μιας πρακτικής που επιβιώνει ως τις ημέρες μας.

Κυκεών και Πτισάνη

Ο Έλληνας παρασκεύαζαν επίσης ένα τρόφιμο ανάμεσα στο φαγητό και το ποτό που ονομαζόταν [κυκεών](#) (προέρχεται από το ρήμα «κυκάω» που σημαίνει «ανακατεύω»). Πρόκειται για [πλιγούρι κριθαριού](#) στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα. Στην [Ιλιάδα](#) περιελάμβανε επίσης τριμμένο κατσικίσιο τυρί. Στην [Οδύσσεια](#), η μάγισσα [Κίρκη](#) του προσέθεσε [μέλι](#) κι ένα μαγικό φίλτρο. Στον [Ομηρικό Ύμνο της Δήμητρας](#), η θεά απορρίπτει το κόκκινο κρασί, ωστόσο δέχεται κυκεώνα από νερό, [αλεύρι](#) και [βλήχονα](#). Χρήσιμος και ως ιερό ποτό στα [Ελευσίνια Μυστήρια](#), ο κυκεώνας αποτελεί και λαϊκή τροφή ιδίως στην ύπαιθρο: ο [Θεόφραστος](#) στους «Χαρακτήρες» του παρουσιάζει έναν αγρότη που ήπια δυνατό κυκεώνα προκαλώντας δυσφορία στους διπλανούς του στην [Εκκλησία του Δήμου](#) με την αναπνοή του. Το ποτό αυτό είναι επίσης φημισμένο για την ιδιότητά του να βοηθά στην [πέψη](#). Έτσι, στην «[Ειρήνη](#)», ο θεός [Ερμής](#) το συνιστά στον πρωταγωνιστή που το παράκανε τρώγοντας ξηρά φρούτα.

Στην ίδια λογική, η πτισάνη ήταν ένα [αφέψημα](#) από κριθάρι που χρησίμευε ως τροφή για αρρώστους. Ο [Ιπποκράτης](#) το συνιστά σε ασθενείς που υποφέρουν από οξείες παθήσεις.

Καλοφαγάδες και μάγειροι

Κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, η λιτότητα, την οποία επέβαλλαν οι φυσικές και [κλιματικές](#) συνθήκες της [Ελλάδας](#), αναγνωρίζεται ως αρετή. Οι Έλληνες δεν αγνοούν την καθαρή απόλαυση που μπορεί να προσφέρει το φαγητό, εντούτοις το

τελευταίο όφειλε να παραμένει απλό. Ο Ησιόδος, ως άνθρωπος της υπαίθρου, θεωρεί πραγματικό τσιμπούσι μια μερίδα κρέατος ψημμένη στη σχάρα, το γάλα και τις γαλέττες, όλα αυτά στα πλαίσια μιας ηλιόλουστης ημέρας. Ακόμη καλύτερο γεύμα θεωρείται το δωρεάν γεύμα: «ξεφάντωμα χωρίς πληρωμή είναι κάτι που δεν πρέπει να αφήνει κανείς να πάει χαμένο», σημειώνει ο φιλόσοφος Χρύσιππος.

Η επιδίωξη της γαστρονομικής υπερβολής θεωρούταν, αντίθετα, απαράδεκτη, το δίχως άλλο ένα σημάδι ανατολίτικης μαλθακότητας: οι Πέρσες ήταν πρότυπο παρακμής εξαιτίας της αγάπης τους για την πολυτέλεια, η οποία εκδηλώνεται φυσικά και στο τραπέζι. Οι αρχαίοι συγγραφείς αρέσκονταν στο να περιγράφουν το γεύμα του Μεγάλου Βασιλέως των Αχαιμενιδών: ο Ηρόδοτος, ο Κλέαρχος ο Σολεύς, ο Στράβων και ακόμη περισσότερο ο Κτησίας συμφωνούν στις περιγραφές τους.

Από την άλλη πλευρά, οι Έλληνες τόνιζαν με υπερηφάνεια την αυστηρότητα των διατροφικών τους συνηθειών. Ο Πλούταρχος αφηγείται πως ένας από τους βασιλείς του Πόντου, περίεργος να δοκιμάσει τον περίφημο «μέλανα ζωμό» των Λακεδαιμονίων, αγόρασε έναν μάγειρα από τη Λακωνία. Δοκιμάζοντάς το διαπίστωσε πως ήταν πολύ άνοστο για τα γούστα του. Ο μάγειράς του, ωστόσο, απεφάνθη: «Ω βασιλιά, για να εκτιμήσει κάποιος αυτό το ζωμό, πρέπει αρχικά να κολυμπήσει στον ποταμό Ευρώτα». Σύμφωνα με τον Πολύαινο, ο Αλέξανδρος ο Μέγας, ανακαλύπτοντας την αίθουσα όπου παρατίθονταν τα γεύματα της περσικής αυλής, ειρωνεύτηκε το γούστο τους στο φαγητό και σε αυτό απέδωσε την ήττα τους. Ο Παυσανίας από τη Σπάρτη, μαθαίνοντας τις διατροφικές συνήθειες του Πέρση Μαρδόνιου, ειρωνεύτηκε τους Πέρσες που επιθυμούσαν να κατακτήσουν τους Έλληνες τη στιγμή που ζούσαν τόσο απλά.

Αποτέλεσμα αυτής της λατρείας για την αυστηρότητα, ήταν η κουζίνα παραμένει για αιώνιες βασιλείο των γυναικών, είτε ελεύθερων είτε δούλων. Μολαταύτα, στην κλασική περίοδο κάνουν την εμφάνισή τους στην αρχαία γραμματεία ειδικοί στη μαγειρική. Τόσο ο Αιλιανός, όσο και ο Αθήναιος αναφέρουν τους χίλιους μάγειρες που συνόδευαν το Σμινδυρίδη από τη Σύβαρη στο ταξίδι του στην Αθήνα κατά την εποχή του Κλεισθένη, αν και με αποδοκιμασία. Ο Πλάτων στο έργο του «Γοργίας» αναφέρει το Θεαρίωνα τον αρτοποιό, το Μίθαικο που συνέγραψε μια πραγματεία για τη μαγειρική των Σικελών και το Σάραμβο που πωλούσε κρασιά. Τρεις εξέχοντες γνώστες των γλυκισμάτων, της κουζίνας και του οίνου. Και διάφοροι άλλοι μάγειρες συνέγραψαν έργα σχετικά με την τέχνη τους.

Με το πέρασμα του χρόνου, οι Έλληνες όλο και πιο πολύ εξελίσσονται σε καλοφαγάδες. Ο Αιλιανός σημειώνει: «στη Ρόδο, εκείνος που προσέχει ιδιαίτερα τα ψάρια και τα εκτιμά κι εκείνος που ξεπερνά τους πάντες σε γευσιγνωσία εγκωμιάζεται,

θα λέγαμε, από τους συμπολίτες του ως ευγενικό πνεύμα». Κατά την ελληνοιστική και κατόπιν κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, οι Έλληνες - τουλάχιστον οι εύποροι - χάνουν σιγά σιγά την εμμονή στη λιτότητα. Οι συνδαιτημόνες του συμποσίου το οποίο αφηγείται ο Αθήναιος κατά το 2ο - 3ο αιώνα μ.Χ. αφιερώνουν μεγάλο μέρος της συζήτησής τους σε απόψεις για το κρασί και τη γαστρονομία. Αναφέρονται στις ιδιότητες κάποιων ποικιλιών κρασιού, λαχανικών και κρεάτων, καθώς και σε ζακουστά πιάτα (γεμιστό καλαμάρι, κοιλιά κόκκινου τόνου, караβίδες, μαρούλια ποτισμένα με οίνο και μέλι). Επικαλούνται ακόμη μεγάλους μάγειρες όπως ο Σωτηρίδης, σεφ του βασιλέως [Νικομήδη Α' της Βιθυνίας](#).

Όταν ο αφέντης του Σωτηρίδη βρισκόταν βαθεία στην ενδοχώρα πεθύμησε να φάει αντζούγιες. Εκείνος τότε προσομοίωσε τη γεύση τους χρησιμοποιώντας [ραπανάκια](#) προσεκτικά τυλιγμένα ώστε να θυμίζουν αντζούγιες, λαδωμένα και αλατισμένα, πασπαλισμένα με [σπόρους παπαρούνας](#). Το κατόρθωμα αυτό η [Σούδα](#), μια [βυζαντινή εγκυκλοπαίδεια](#), το αποδίδει λανθασμένα στο διάσημο Ρωμαίο γευσιγνώστη [Απίκιο](#) (1ος αιώνας π.Χ.), απόδειξη πως οι Έλληνες δεν υπολείπονταν πλέον σε τίποτα από τους [Ρωμαίους](#).



Η [ελευσινιακή τριάδα](#) : ο [Τληπόλεμος](#) λαμβάνει ως δώρο ένα στάχυ από τη θεά [Δήμητρα](#), ενώ η [Περσεφόνη](#) τον ευλογεί, ανάγλυφο του 5ου αιώνα π.Χ., [Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας](#).

Ο [ορφισμός](#) και ο [πυθαγορισμός](#), δύο αρχαιοελληνικά θρησκευτικά ρεύματα, πρότειναν ένα διαφοροποιημένο τρόπο ζωής, βασισμένο στην [αγνότητα](#) και την [κάθαρση](#) - στην πραγματικότητα πρόκειται για μία μορφή άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό η [χορτοφαγία](#) αποτελεί κεντρικό σημείο στην ιδεολογία του ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του πυθαγορισμού.

Ο [Εμπεδοκλής](#) τον [5ο αιώνα π.Χ.](#) πλαισιώνει τη χορτοφαγία στην πεποίθηση της [μετεμψύχωσης](#): ποιος μπορεί να εγγυηθεί ότι ένα ζώο που θανατώνεται δεν αποτελεί το καταφύγιο μιας ανθρώπινης ψυχής; Οφείλουμε να παρατηρήσουμε, ωστόσο, πως ο Εμπεδοκλής, αν ήθελε να είναι συνεπής με την ίδια του τη λογική, θα έπρεπε να αρνείται επίσης να καταναλώνει και φυτά για τον ίδιο λόγο. Η χορτοφαγία πιθανώς

επίσης εκπορεύεται από την απέχθεια προς τη θανάτωση ζωντανών οργανισμών, καθώς ο ορφισμός δίδασκε την αποχή από αιματοχυσίες.

Η διδασκαλία του Πυθαγόρα τον 4ο αιώνα π.Χ. είναι ακόμη δυσκολότερο να οριοθετηθεί με ακρίβεια. Οι ποιητές της Μέσης Κωμωδίας, όπως ο Άλεξις ή ο Αριστοφών, περιγράφουν τους πυθαγόρειους ως αυστηρά χορτοφάγους: μάλιστα ορισμένοι περιορίζονταν μονάχα στην κατανάλωση ψωμιού και νερού. Ωστόσο, άλλα ρεύματα περιορίζονταν στην απαγόρευση συγκεκριμένων φυτικών τροφών όπως τα κουκιά ή ιερών ζώων όπως ο λευκός κόκκορας ή ακόμη συγκεκριμένων σημείων του σώματος των ζώων. Τέλος, ακόμη και οι οπαδοί της χορτοφαγίας σε συγκεκριμένες θρησκευτικές περιστάσεις κατανάλωναν θυσιασμένα ζώα, κατά την άσκηση των θρησκευτικών τους καθηκόντων.

Η χορτοφαγία και η ιδέα της αγνότητας παρέμειναν στενά συνδεδεμένες και ορισμένες φορές συνοδεύονταν κι από την αποχή από τη σεξουαλική πράξη. Στο έργο του «Περί σαρκοφαγίας» ο Πλούταρχος (1ος - 2ος αιώνας μ.Χ.) αναβιώνει την αντίληψη πως η αιματοχυσία αποτελεί βάρβαρη πράξη και ζητά από τον άνθρωπο που καταναλώνει σάρκα να δικαιολογήσει την προτίμησή του.

Ο νεοπλατωνικός Πορφύριος από την Τύρο (3ος αιώνας), στο έργο του «*De abstinentia ab esu animalium*» συνδέει τη χορτοφαγία με τα κρητικά μυστήρια και παρέχει έναν κατάλογο με διάσημους χορτοφάγους του παρελθόντος, ξεκινώντας από τον Επιμενίδη. Για εκείνον, είναι ο ήρωας Τριπτόλεμος, που δέχτηκε από τη θεά Δήμητρα ένα στάχυ ως δώρο, εκείνος που εισήγαγε τη χορτοφαγία. Οι τρεις εντολές του ήταν: «Τίμα τους γονείς σου», «Τίμα τους θεούς με καρπούς» και «Δείξε οίκτο στα ζώα».

Διατροφή των αρρώστων

Οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί συμφωνούν για την αναγκαιότητα ιδιαίτερης διατροφής για τους αρρώστους, εντούτοις οι απόψεις τους για το ποια τρόφιμα πρέπει να περιλαμβάνει δεν συμφωνούν. Στο έργο του «Περί Διαίτης Οξέων» ο Ιπποκράτης αναφέρεται στις ευεργετικές ιδιότητες της πτισάνης, η οποία αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό και προκαλεί πτώση του πυρετού. Εντούτοις, άλλοι τη θεωρούν βαρειά, καθώς εμπεριέχει σπόρους κριθαριού, ενώ άλλοι την συνιστούν με την προϋπόθεση να μην τοποθετούνται οι σπόροι αυτοί κατά την προετοιμασία της. Ορισμένοι ιατροί δεν επιτρέπουν παρά μόνο υγρές τροφές μέχρι και την έβδομη ημέρα, και μετά επιτρέπουν την πτισάνη. Τέλος μια μερίδα εξ αυτών υποστηρίζει πως δεν θα πρέπει να καταναλώνονται στερεές τροφές καθ' όλη τη διάρκεια της ασθένειας.

Οι ίδιες οι μέθοδοι του Ιπποκράτη αποτελούν αντικείμενο διχογνωμίας ανάμεσα στους διάφορους ιατρούς: άλλοι κατηγορούν το μεγάλο ιατρό πως υποσιτίζει τους ασθενείς του, ενώ άλλοι πως τους τρέφει υπερβολικά. Κατά την ελληνιστική εποχή, ο [Αλεξανδρινός Ερασίστρατος](#) προσάπτει στον Ιπποκράτη ότι απαγόρευε στους αρρώστους να τρώνε οτιδήποτε παρά λίγο νερό, χωρίς να λαμβάνουν κανένα άλλο θρεπτικό στοιχείο: πρόκειται πράγματι για την πρακτική των [μεθοδικών](#) που δεν επέτρεπαν στους ασθενείς τη λήψη τροφής κατά το πρώτο 48ωρο. Αντίθετα, κάποιος Πετρονάς συνιστά την κατανάλωση χοιρινού και τη λήψη ανόθευτου οίνου.

Διατροφή των αθλητών της αρχαιότητας

Αν θεωρήσουμε τον [Αιλιανό](#) αξιόπιστη πηγή, ο πρώτος αθλητής που ακολούθησε ποτέ ειδική διατροφή ήταν ο [Ίκκος](#) από τον [Τάραντα](#), που έζησε κατά τον [5ο αιώνα π.Χ.](#) Ο [Πλάτων](#) επιβεβαιώνει πως ακολουθούσε πολύ πειθαρχημένο πρόγραμμα, με την έκφραση «γεύμα του Ίκκου» να γίνεται παροιμιώδης. Ωστόσο, ο [Μίλων](#) από τον [Κρότωνα](#), [ολυμπιονίκης](#) της [πάλης](#), κατείχε τη φήμη πως κατανάλωνε 7,5 λίτρα κρασιού, 9 κιλά ψωμί και κάμποσο κρέας καθημερινά. Πριν από αυτόν, οι αθλητές της κλασικής εποχής ακολουθούσαν δίαιτα στηριγμένη στις ξηρές τροφές (ξηροφαγία), όπως για παράδειγμα στα ξηρά σύκα, το τυρί και το ψωμί. Ο Πυθαγόρας (είτε ο [γνωστός φιλόσοφος](#) είτε κάποιος προπονητής αθλητών) είναι ο πρώτος που συμβουλεύει τους αθλητές να καταναλώνουν κρέας.

Ακολούθως, οι προπονητές συνιστούν μια προκαθορισμένη διατροφή: για να κατακτήσει κάποιος έναν ολυμπιακό τίτλο «πρέπει να ακολουθεί ιδιαίτερη διατροφή, να μην τρώει επιδόρπια (...), να μην πίνει παγωμένο νερό και να μην καταναλώνει ποτήρια κρασιού όποτε του κάνει κέφι». Η διατροφή αυτή πρέπει να είχε ως βάση το κρέας, πληροφορία που επιβεβαιώνει ο [Παυσανίας](#). Ο ιατρός [Γαληνός](#) αποδοκιμάζει τους συγχρόνους του αθλητές επειδή καταναλώνουν ωμό κρέας που ακόμη στάζει [αίμα](#). Θεωρεί πως η συνήθεια αυτή προκαλεί πύκνωση της σαρκικής μάζας εξαφανίζοντας την εσωτερική θερμότητα του σώματος, οδηγώντας σταδιακά τον αθλητή στο θάνατο. Αντίθετα, υποστηρίζει πως η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε αθλητή και να βασίζεται στις συμβουλές εξειδικευμένου ιατρού.

Πηγές για την αρχαιοελληνική διατροφή

Για τις τροφές και τις διατροφικές συνήθειες των [Αρχαίων Ελλήνων](#), αντλούμε πληροφορίες από διαφορετικές πηγές, ανάλογα με την εκάστοτε εποχή. Ειδικά, για τις πρώτες χιλιετίες, σημαντική θεωρείται η συμβολή της [αρχαιολογίας](#). Έτσι, από πινακίδες της [Πύλου](#) και της [Κνωσού](#), πληροφορούμαστε για τη διατροφή των [Μυκηναίων](#) και των [Μινωιτών](#). Για τη [Γεωμετρική εποχή](#) (1100-800 π.Χ.)

χρησιμοποιούνται τα έπη του Ομήρου, τα οποία και απεικονίζουν την πραγματικότητα. Αντίθετα, ωστόσο, με τις προηγούμενες περιόδους, για την Κλασική εποχή η σπουδαιότερη πηγή είναι η αρχαία ελληνική γραμματεία, όπως οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και τα έργα του Αθήναιου. Σε γενικές γραμμές, πάντως, πληροφορίες μας παρέχουν και τα αγγεία και τα αγαλματίδια.

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Θεμέλιοι λίθοι υγιεινής διατροφής

Από τις αρχές της δεκαετίας του 80, οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων άρχισαν να προσεγγίζουν όλο και περισσότερο το διατροφικό μοντέλο των χωρών του δυτικού κόσμου. Χαρακτηριστικά αυτού του μοντέλου, είναι η υπερκατανάλωση προπαρασκευασμένων και βιομηχανοποιημένων τροφίμων (φαστ-φουντ κ.α.), η αύξηση της κατανάλωσης κρέατος, αλλαντικών, γλυκών, σνακ, αναψυκτικών και ποτών. Αποτέλεσμα αυτής της διατροφής είναι η αύξηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και άλλων εκφυλιστικών ασθενειών, που μειώνουν την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια ζωής.

Οι γρήγορες δίαιτες που υπόσχονται θαύματα μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα πρέπει να αποφεύγονται όσο δελεαστικές και αν σας φαίνονται. Οι δίαιτες-αστραπή δεν είναι ισορροπημένες, οπότε μπορούν να βλάψουν την ανεπανόρθωτα την υγεία σας.

Η γρήγορη απώλεια βάρους εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την υγεία αφού η απώλεια δεν είναι λίπος αλλά νερό και μυϊκός ιστός. Η επιστημονική κοινότητα, αποδέχεται ως τον ποιο ασφαλή ρυθμό απώλειας βάρους τα 2 κιλά τον μηνά δηλαδή μισό κιλό την εβδομάδα. Έχετε στο μυαλό σας ότι όσο πιο αργά χάσετε τα περιττά κιλά τόσο πιο μόνιμα θα είναι τα αποτελέσματα!

Αν έχετε να χάσετε πάρα πολλά κιλά, μπορείτε να το δείτε και από μια άλλη σκοπιά ότι μέσα σε ένα χρόνο θα έχετε χάσει 24 ολόκληρα κιλά!

Οι θεμέλιοι λίθοι σε μια ισορροπημένη διατροφή είναι η ποικιλία, η απλότητα και η φυσικότητα.

Ποικιλία σημαίνει να τρώτε από όλα χωρίς όμως να φτάνετε σε υπερβολή στο θέμα της ποσότητας, όσο και στο θέμα του αριθμού των διαφορετικών τροφών στο κάθε γεύμα (απολύτως όλα και λίγο).

Απλότητα σημαίνει να μην κάνετε πολύπλοκους συνδυασμούς τροφών.

Φυσικότητα σημαίνει ότι πρέπει να τρώτε κάθε τροφή όσο το δυνατόν πιο κοντά στην φυσική της κατάσταση (όχι επεξεργασμένες τροφές) ή μαγειρεμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνετε η τυχόν απώλεια θρεπτικών συστατικών.

ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Για κάποιο λόγο το μυαλό μας αρνείται να συμβιβαστεί, να συμμορφωθεί και να αλλάξει όταν έρχεται αντιμέτωπο με τις αιτίες που συμβάλλουν στο να βάλουμε τελικά κιλά. Παρόλο που γνωρίζουμε κάνουμε επανειλημμένα τα ίδια λάθη. Τέρμα λοιπόν οι δικαιολογίες. Βρείτε παρακάτω όλες τις κακές συνήθειες που υιοθετείτε συχνά και καταστρέφουν το πλάνο που έχει τίτλο «απώλεια κιλών.» Κατανοήστε γιατί είναι λάθος και προσπαθείτε να μη τις επαναλάβετε (σχεδόν) ποτέ.

Η αγάπη για τα σνακ: Λέμε ναι στα μικρά γεύματα αλλά όχι στο υπερβολικό snacking. Αυτή η συνήθεια να μασουλάμε συνεχώς κάτι το οποίο συνήθως είναι ανθυγιεινό δεν βοηθάει στο να κρατήσετε τα κιλά σας σταθερά. Εάν είναι δύσκολο να κόψετε αυτή τη συνήθεια φροντίστε να έχετε μαζί σας καλές τροφές, όπως τραχανά φρούτα και λαχανικά που θα καλύψουν το κενό των κακών σνακ.

Έλλειψη πρωινού: Είναι μια κακή συνήθεια που ακολουθούμε πολύ στην Ελλάδα. Η μη κατανάλωση πρωινού φέρνει μεγαλύτερη πείνα αργότερα και αφήνει το σώμα γυμνό από ενέργεια. Ξεκινήστε τη μέρα ακόμα κι όταν βιάζεστε τρώγοντας μια μπανάνα ή ένα μήλο και αν μπορείτε μιας φέτα ψομί ολικής αλέσεως με τυρί.

Βραδινές λιγούρες: Αχ αυτές οι μεταμεσονύχτιες ή γενικότερα βραδινές λιγούρες μπορούν να αποβούν μοιραίες για τη σιλουέτα σας, αφού ο οργανισμός δεν έχει το χρόνο να τις καύσει και μεταμορφώνονται σε λίπος. Ένα κόλπο είναι μετά το

βραδινό φαγητό να πλύνετε τα δόντια σας και να θεωρήσετε πως η κουζίνα έκλεισε! Εάν έχετε λιγούρα και δεν μπορείτε να την αποφύγετε προτιμήστε λίγο τυρί ή κάποιο φρούτο.

Το χωρίς συναίσθηση τσιμπολόγημα: Αυτό συμβαίνει κυρίως μπροστά στη τηλεόραση ή τον υπολογιστή. Όταν το μυαλό μας είναι κάπου άλλου και όχι στο φαγητό που καταναλώνουμε είναι φυσιολογικό να φάμε περισσότερο. Για αυτό εάν το κάνετε συχνά βάλτε τις μερίδες σε μικρότερα πιάτα και μη τρώτε μέσα από κουτιά ή σακουλάκια.

Συναισθηματική υπερφαγία: Είναι ένα συχνό πρόβλημα το οποίο θεωρείτε και πάθηση. Όταν καταναλώνουμε τροφές για να νιώσουμε καλύτερα, τότε ξέρουμε πως υπάρχει πρόβλημα. Για αυτό εάν είσαστε φορτισμένοι και νιώθετε πως θα κάνετε το ατόπημα επιλέξτε να πάτε για περπάτημα, να συναντήσετε μια φίλη ή ρίξτε το στη γυμναστική.

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ ΑΝ ΠΡΕΠΕΙ

Τι λέει λοιπόν σε εμάς η χορτοφαγία; Προτού απαντήσουμε σε αυτήν την ερώτηση, ας εξετάσουμε λίγο τις διαφορετικές μορφές χορτοφαγίας που συνήθως συναντάμε, αρχίζοντας από τους πιο αυστηρούς μέχρι τους πιο χαλαρούς. Η λίστα αυτή βεβαίως και δεν είναι εξαντλητική.

- Υπάρχουν άνθρωποι που ζούνε μόνο με αναπνοή, δηλαδή μόνο με οξυγόνο!
- «Breatharians»!.
- «Fruitarian» – Μόνο φρούτα. Τρόπος διατροφής που έχει πολλά καλά επιχειρήματα.
- «Vegan Raw Foodists». Ωμοφαγία. Χορτοφαγία αλλά κατανάλωση μόνο ωμού, μη μαγειρεμένου φαγητού.
- «Vegan». Αυστηρή χορτοφαγία. Τίποτα ζωικής προέλευσης αλλά επιτρέπεται το μαγείρεμα. Φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια και ξηρούς καρπούς.
- «Vegetarian». Όπως το 4 αλλά με κατανάλωση και γάλατος, γιαουρτιού, τυριού και αυγών.
- Όπως το 5 αλλά και με ψάρι. (όχι ακριβός χορτοφαγία αν θέλουμε να είμαστε αυστηροί!)

Εγώ είμαι βασικά χορτοφάγος «Vegan» από το 1999 με κάποιες σπάνιες φορές κατανάλωσης γαλακτοκομικών και στρέφομαι όλο και περισσότερο προς την ωμοφαγία. Ζω την πιο ζωντανή, υγιείς και γεμάτη ενέργεια περίοδο τις ζωής μου και

από την στιγμή που αποφάσισα να γίνω χορτοφάγος η ζωή μου «ανεβαίνει» σταθερά προς αυτού. Κατέληξα στην διατροφή αυτή μέσω από την θεραπευτική μου επαφή με την δασκάλα μου την *Petrene Soames* (Πιτρίν Σόουμς) και μέσα από πολλά χρόνια προσωπικού πειραματισμού και έρευνας γύρω από την διατροφή μου και γράφω με την ελπίδα ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι θα κάνουν το ίδιο οπότε επιτρέψτε μου να σας «ξεναγήσω» σε κάποια από τα βήματα που χρειάστηκα εγώ να κοιτάζω μέχρι να γίνω χορτοφάγος.

Ας αρχίσουμε λοιπόν από το πιο «απλό» ή μάλλον «υλικό» επίπεδο:

Το σώμα

Κατά την γνώμη μου κάποιες από τις πιο βασικές ιδέες που πρέπει να ξεπεραστούν επάνω σε αυτό το επίπεδο για να μπορεί κάποιος να είναι και να παραμείνει σταθερά χορτοφάγος είναι τα εξής:

1.0 σίδηρος και η αναιμία:

Η αναιμία είναι ένα θέμα για το οποίο ακούμε πάρα πολλά που θα μπορούσαν να μας προκαλέσουν φόβο, ιδίως για εμάς στην μεσόγειο οπού υπάρχει και το γνωστό μεσογειακό στίγμα αναιμίας. Όμως, κάτι για το οποίο δεν ακούμε πολλά είναι ότι υπάρχει άφθονος σίδηρος για εμάς χωρίς να καταναλώνουμε κρέας και ότι η κατανάλωση κρέατος μπορεί και να εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου από το σώμα μας!

Τα πράσινα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, οι φακές, τα φασόλια και αρκετά άλλα όσπρια, ο αρακάς, το ψωμί ολικής άλεσης, μεταξύ άλλων, είναι όλα πολύ καλές πηγές σιδήρου. Πολλά βότανα και τσάγια από βότανα όπως της τσουκνίδας επίσης. Μια χορτοφαγική διατροφή, λόγω της μεγαλύτερης κατανάλωσης φρέσκων λαχανικών και φρούτων, είναι συνήθως πολύ πιο πλούσια σε βιταμίνη C, επιτυγχάνει και πολύ καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου που βάζουμε στον οργανισμό μας. Έχω γνωρίσει πολλούς κρεατοφάγους τους οποίους έχουν διαγνώσει ως αναιμικούς αλλά κανέναν χορτοφάγο που τρώει μια πλούσια γκάμα τροφών με μια τέτοια διάγνωση.

Επιπλέον, τα γαλακτοκομικά εμποδίζουν την απορρόφηση σιδήρου από τον οργανισμό!

Για να σας δώσω ένα παράδειγμα, άκουσα μια ιστορία προχθές για μια κοπέλα που είχε πολύ χαμηλό αιματοκρίτη και παρά όλο ότι οι οικογένεια της είχε κρεοπωλείο και μένανε σε χωριό και έτσι της φέρνανε τα καλύτερα συκώτια και άλλα λοιπά ζωικά παράγοντα πλούσια υποτίθεται σε σίδηρο, δεν ανέβαινε με τίποτα ο αιματοκρίτης. Η θεία της, που ήταν χορτοφάγος χρόνια και είχε μεγαλώσει και τον γιο της έτσι από την

γέννηση του και που της έκανε επίσκεψη της πρότεινε το τσάι από τσουκνίδα και μέσα σε μερικές μέρες ο αιματοκρίτης της ήταν τέλειος. Μια μικρή ιστορία αλλά μήπως αξίζει να το ψάξετε;

2. Το Ασβέστιο και η Οστεοπόρωση:

Πάνω σε αυτό το θέμα έχουν γίνει πάρα πολλές έρευνες και έχουν γραφτεί πολλά που μπορεί να διαβάσει κανείς (ιδίως στα Αγγλικά). Θα πω μόνο ότι υπάρχουν πολύ σοβαρές υποδείξεις ότι το γάλα και οι ζωικές πρωτεΐνες όχι μόνο δεν προλαβαίνουν αλλά μάλιστα προκαλούν την οστεοπόρωση. Οι ζωικές πρωτεΐνες αναγκάζουν το σώμα μας να αποβάλει ασβέστιο! Και το γάλα και το γιαούρτι είναι ζωικές πρωτεΐνες. Η οστεοπόρωση είναι σχετικά νέα και καινούργια αρρώστια – δεν είναι λίγοι οι επιστήμονες που την έχουν συνδέσει με την τεράστια άνοδο της κατανάλωσης κρέατος και γάλακτος στην Αμερική. Στην Κίνα και στην Λατινική Αμερική όπου παραδοσιακά δεν καταναλώνουν καθόλου γαλακτοκομικά, η οστεοπόρωση δεν υπάρχει! Έχει εμφανιστεί μόνο σε όσους έχουν υιοθετήσει το δυτικό – δηλαδή κυρίως Αμερικάνικο – τρόπο διατροφής.

Επίσης είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, ιδίως στην μεσόγειο, έχουν δυσανεξία ως προς το γάλα της αγελάδας, το οποίο δημιουργεί ένα σωρό προβλήματα υγείας και ανεπιθύμητες παρενέργειες, πράγμα καθόλου παράξενο εάν σκεφτεί κανείς ότι είναι φτιαγμένο για να θρέψει τα μωρά των αγελάδων και όχι ανθρώπους!

3. Πρωτεΐνες:

Είναι γνωστό και αποδεχτό από τους περισσότερους επιστήμονες πλέον ότι δεν χρειαζόμαστε την ποσότητα πρωτεΐνης που νομίζαμε παλιά αλλά ούτε και να την παίρνουμε από τις ίδιες πηγές που νομίζανε παλιά – δηλαδή, από το κρέας. Τα λαχανικά και τα δημητριακά και όσπρια έχουν άφθονες πρωτεΐνες και όταν έχουμε μια πλούσια χορτοφαγική διατροφή έχουμε όλες τις πρωτεΐνες τις οποίες χρειαζόμαστε. Δεν χρειαζόμαστε ούτε την σόγια ως συμπλήρωμα πρωτεΐνης – εκτός βέβαια αν μας αρέσει – αλλά ούτε και να συνδυάζουμε όσπρια με δημητριακά όπως λέγανε παλιά για να κάνουμε «πλήρη» πρωτεΐνες. Τα αμινοξέα που λέγανε παλιά ότι συμπληρώναμε μόνο με το κρέας, τώρα ξέρουμε ότι τα παίρνουμε από πολλές πηγές και είναι και καλύτερης ποιότητας.

4. Βιταμίνη B12 και Φολικό οξύ:

Έχει αποδειχτεί ότι οι χορτοφάγοι παράγουν αυτές τις βιταμίνες στο στομάχι τους και ότι δεν χρειάζεται οι άνθρωποι να τις τρώνε σε μορφή κρέατος αλλά ούτε και σε συμπληρώματα. Μάλιστα οι κρεατοφάγοι μπορεί να παρουσιάσουν και έλλειψη αυτών των βιταμινών γιατί το στομάχι τους συνήθως δεν λειτουργεί αρμονικά.

Αυτές είναι κάποιες απαντήσεις στα πιο γνωστά θέματα και ερωτήματα που υπάρχουν γύρω από την χορτοφαγία αλλά σίγουρα δεν είναι εξαντλητικά οπότε σας ενθαρρύνω να κάνετε και εσείς την δικιά σας έρευνα επάνω στα θέματα αυτά και επάνω σε ότι άλλο σας απασχολεί για να έχετε απαντήσεις σε όλες τις δικές σας ερωτήσεις. Αποφάσεις όπως η χορτοφαγία για να είναι σταθερές χρειάζονται όσο πιο καλή ενημέρωση. Συνήθως τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μας παρουσιάζουν μόνο μια πλευρά τις ιστορίας και συχνά βρίσκονται «πίσω» από τις τελευταίες εξελίξεις στην γνώση των ανθρώπων επάνω σε οποιοδήποτε θέμα οπότε η ανεξάρτητη έρευνα είναι πάντα σημαντική.

Επιστημονικά έχουν βρει ότι οι χορτοφάγοι έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής από τους σαρκοφάγους και καλύτερη ποιότητα ζωής επίσης, κάτι που φαντάζομαι ότι σημαίνει ότι γενικά είναι και πιο ευτυχισμένοι! Στις έρευνες που έχουν γίνει οι χορτοφάγοι φαίνονται να είναι λιγότερο υπέρβαροι – σας προκαλώ να βάλετε βάρος και να μην πλησιάζετε και μπείτε σταδιακά στο ιδανικό σας βάρος στα πλαίσια μια υγιεινής σωστά εφαρμοζόμενης χορτοφαγικής διατροφής – έχουν υψηλότερα αποθέματα ενέργειας, λιγότερη τάση για κατάθλιψη, καθαρότερο δέρμα, δεν πάσχουν από δυσκοιλιότητα, είναι λιγότερο επιθετικοί και έχουν μεγαλύτερη γονιμότητα και σεξουαλική απόδοση.

Κάτι αστείο αλλά και διασκεδαστικό και όμορφο, μια έρευνα από το *New York Times* (1998) στους δρόμους της Νέας Υόρκης βρήκε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν ότι οι χορτοφάγοι «έχουν καλύτερη γεύση και μυρωδιά» και ότι έχουν «περισσότερο αντοχή και ενέργεια στο κρεβάτι»!

Μια μικρή λίστα από αρρώστιες που έχουν συνδεθεί με την κατανάλωση του κρέατος είναι: οι πολλές και διάφορες μορφές καρκίνου, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η υπερένταση, οι πέτρες στην χολή, η οστεοπόρωση, οι καρδιακές παθήσεις, οι πέτρες στα νεφρά, το άσθμα, η αρθρίτιδα, ο ρευματισμός και πολλά άλλα. Δεν είναι τυχαίο ότι η χορτοφαγία έχει χρησιμοποιηθεί για να θεραπεύσει τέτοιου είδους καταστάσεις και είναι βασική προϋπόθεση οποιασδήποτε κούρας αποτοξίνωσης του σώματος μας.

Οι ερευνητές Ντίκερσον και Ντέιβις το 1986 κάνανε σύγκριση μεταξύ χορτοφάγων και κρεατοφάγων. Φτιάξανε ζευγάρια κρεατοφάγων και μη, στα οποία φρόντισαν να είναι η κατάσταση της γενικής τους υγείας στα ίδια επίπεδα. Βρήκανε ότι οι χορτοφάγοι κάνανε μόνο το 22% των επισκέψεων στο νοσοκομείο που κάνανε οι μη χορτοφάγοι.

Η Μεσογειακή διατροφή για την οποία μιλάνε οι διατροφολόγοι παγκοσμίως και στην οποία αποδίδουν την μεγαλύτερη διάρκεια και ποιότητα ζωής που έχουν οι

μεσογειακοί λαοί, είναι βασισμένη στην χορτοφαγική διατροφή και βασίζεται στην υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών...

Χώρες όπως η Αμερική με τις τεράστιες ποσότητες – μεταξύ άλλων – κρέατος που καταναλώνουν έχουν τον πιο υπέρβαρο πληθυσμό στον κόσμο αυτήν την στιγμή.

Και προς τα εκεί οδεύουν και όλες οι χώρες που μιμούνται τον τρόπο ζωής και διατροφής της. Η Ελλάδα αυτή τη στιγμή είναι η χώρα με τα μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση! Αυτό σίγουρα δεν έγινε όσο τρέφομασταν με την «Μεσογειακή Διατροφή» αλλά από τότε που υιοθετήσαμε την καινούργια, «μοντέρνα» αλλά κυρίως «πλούσια» διατροφή του κρέατος και του εύκολου, επεξεργασμένου φαγητού που είναι το μοντέλο της Αμερικής και τις βιομηχανοποίησης της τροφής.

Όλη αυτή η φιλοσοφία του «εύκολου» φαγητού (μέσα και σε αυτό συμπεριλαμβάνετε και η υπερπαραγωγή ζώων ως τροφή για εμάς) στην ουσία κάθε άλλο παρά εύκολη είναι αν υπολογίσει κανείς τις επιπτώσεις στην υγεία μας. Είναι αυτή που θα μας στείλει πιο γρήγορα στους τάφους μας, στους γιατρούς και στα νοσοκομεία. Πράγμα καλό εάν ο σκοπός μας είναι να αρρωστήσουμε και να πεθάνουμε πρόωρα αλλά κακό εάν ο σκοπός μας είναι μια μακρόχρονη, υγιής και ευτυχισμένη ζωή.

Η βιομηχανία του κρέατος έχει συμβάλει σε παραπάνω θανάτους Αμερικανών από όλους τους πολέμους του αιώνα μας, όλες τις φυσικές καταστροφές και όλα τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, όλα μαζί. Εάν το κρέας είναι αυτό που ονομάζεις «αληθινό φαγητό για αληθινούς ανθρώπους» θα πρέπει να μένεις αληθινά κοντά σε ένα αληθινά καλό νοσοκομείο.

-Νίελ Μπάρναρντ, Ιατρός.

Ας μην ακολουθήσουμε το παράδειγμα της Αμερικής, που πέρα από τα καλά πράγματα που μπορεί να έχει φέρει στην ανθρωπότητα, σε γενικά θέματα υγείας αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα για την ζημιά που μπορεί να προκαλέσει μία διατροφή βασισμένη στο κρέας. Δεν είναι τυχαίο ότι τόσες ταινίες, βιβλία, διατροφές κτλ γύρο από το θέμα της χορτοφαγίας έχουν συλληφθεί εκεί – υπήρχε και υπάρχει μεγάλη ανάγκη για αυτά για την εξισορρόπηση της κατάστασης. Αυτή είναι η θετική πλευρά. Ας κοιτάξουμε λοιπόν όλη την εικόνα και ας διαλέξουμε την θετική πλευρά.

Μια συναρπαστική μελέτη που διάβασα και που με ζάφνιασε, (επειδή ήμουν ήδη αποφασισμένη και σχετικά διαβασμένη χορτοφάγος), είναι μια επιστημονική σύγκριση σε βιολογικό επίπεδο, μεταξύ φυτοφάγα ζώα, σαρκοφάγα ζώα, παμφάγα ζώα και τον άνθρωπο. Εξετάστηκαν 20 ξεχωριστά σημεία των σωμάτων τους, όπως δόντια, έντερο,

στομάχι, νύχια κ.α., για να δούνε σε πιο ζώο από όλα μοιάζει περισσότερο ο άνθρωπος.

Για εμένα, είναι ξεκάθαρη η προτίμηση μου για την χορτοφαγία – για όλους τους λόγους που έχω αναφέρει συν όλους τους λόγους που δεν έχω αναφέρει ακόμα αλλά παρόλα αυτά περίμενα ότι ο άνθρωπος θα μοιάζει βιολογικά με τα παμφάγα ζώα διότι από ότι έβλεπα, στον κόσμο μας οι άνθρωποι γενικά μπορούν και τρώνε ότι και να θελήσουν. Προς μεγάλη μου έκπληξη η έρευνα αποκάλυψε ότι οι άνθρωποι μοιάζουν σε όλα τα βασικά βιολογικά σημεία του σώματος μας με τα φυτοφάγα ζώα!

Η απόφαση να βγάλουμε το κρέας από τη διατροφή μπορεί να κρύβει πολυπλοκότητα, προκειμένου να γίνουν οι σωστές αντικαταστάσεις για την αναπλήρωση της πρωτεΐνης και άλλων θρεπτικών στοιχείων. Τα αποτελέσματα, όμως, στο τέλος μάλλον είναι ελπιδοφόρα, αφού όχι μόνο πρόκειται για μια περιβαλλοντικά φιλική επιλογή, αλλά μειώνει και τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών, ενώ βελτιώνει και το παρουσιαστικό. Σε όλο αυτό υπάρχουν σίγουρα και μειονεκτήματα, γι' αυτό ας τα δούμε όλα συγκεντρωμένα, για όσους η διακοπή του κρέατος βρίσκεται μέσα στις αποφάσεις της νέας χρονιάς.

Οι έρευνες πάνω σε χορτοφάγους έχουν επίσης δείξει ότι όσοι επιλέγουν να αφαιρέσουν το κρέας από τη διατροφή τους, παρουσιάζουν σημαντική **πτώση της χοληστερίνης**, μέχρι και 35%, μειώνοντας κατ' επέκταση τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και εγκεφαλικών. Εκτός αυτού, η κατανάλωση εναλλακτικών πηγών πρωτεΐνης συνδέεται, επίσης, και με μείωση της αρτηριακής πίεσης, της παχυσαρκίας, της φλεγμονής και του διαβήτη τύπου 2. Η **χρόνια φλεγμονή** συνδέεται με πλήθος παθήσεων, όπως αρθρίτιδα, καρκίνο, καρδιοπάθεια, άσθμα κ.ο.κ.

Μπορεί να παρουσιάσετε ελλείψεις

Ένας χορτοφάγος συχνά χρειάζεται **προσεκτικά σχεδιασμένα γεύματα ή συμπληρώματα**, προκειμένου να εξασφαλίσει επαρκείς ποσότητες θρεπτικών συστατικών που μπορεί να χαθούν στη μετάβαση. Ένα κοινό πρόβλημα είναι η **έλλειψη ψευδαργύρου** που συναντάμε στα οστρακοειδή και το κόκκινο κρέας, η οποία μπορεί να προκαλέσει αδύναμο ανοσοποιητικό, φθορά της μνήμης, της όρασης και της γευστικής ικανότητας, διάρροια, αλλεργικές αντιδράσεις, απώλεια μαλλιών και εξανθήματα. Η λύση σε αυτό είναι η κατανάλωση τροφών όπως **μανιτάρια, σπανάκι, κάσιους, ρεβιθιών και σκόνης κακάο** που περιέχουν [ψευδάργυρο](#). Η έλλειψη [βιταμίνης B12](#), ασβεστίου και σιδήρου μπορεί επίσης να εμφανιστεί σε έναν χορτοφάγο. Βιταμίνη B12 μπορείτε να λάβετε από από τη **μαγιά και κάποια**

δημητριακά, ενώ το **ασβέστιο** υπάρχει στα **αμύγδαλα**, το **γάλα** και τους **σπόρους σουσαμιού**. Οι ξηροί καρποί, τα αποξηραμένα φρούτα, τα φασόλια, το μπρόκολο είναι τροφές που παρέχουν **σίδηρο**, γι' αυτό είναι σημαντικές στη διατροφή ενός χορτοφάγου. Η εξασφάλιση επαρκούς **πρωτεΐνης** μπορεί να έρθει από αβγό, τυρί, φακές, φασόλια και τόφου.



Ίσως παρουσιάσετε αίσθημα άγχους και κατάθλιψης

Οι απόψεις δίστανται σχετικά με το αν μια χορτοφαγική διαίτα θα βελτιώσει ή θα χειροτερέψει τη **νοητική λειτουργία**. Κάποιοι γιατροί έχουν διαπιστώσει ότι η μετάβαση στη χορτοφαγία προκαλεί **λήθαργο, άγχος και κατάθλιψη**, ενώ άλλοι δεν διαπιστώνουν κάποια αλλαγή σε τέτοιο επίπεδο. Οι ψυχολόγοι συστήνουν **συμπλήρωμα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και βιταμίνης B12**, ειδικά στους vegan, ενώ οι χορτοφάγοι που καταναλώνουν ψάρι μπορούν να λάβουν ωμέγα-3 από το σολομό, αλλά και από τον κρόκο αβγού και όλοι από τα καρύδια, τους σπόρους chia, το λιναρόσπορο.

Η χορτοφαγία μπορεί να χαρίσει μεγάλη ικανοποίηση σε όποιον την ασπαστεί, λόγω της μείωσης του ενεργειακού αποτυπώματος, της **προστασίας των ζώων**, αλλά και της **βελτίωσης της υγείας**, αν η διατροφή σχεδιαστεί σωστά. Σε αυτό ενδεχομένως να χρειαστείτε τη **βοήθεια ειδικού**, προκειμένου να εξασφαλίσετε ότι δεν θα παρουσιάσετε ελλείψεις κι έτσι να χαρείτε την αλλαγή στη διατροφή σας, με όλα της τα οφέλη.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την [Ελλάδα](#), τη [νότια Ιταλία](#), τη [Γαλλία](#) και την [Ισπανία](#) στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος

Ο όρος επινοήθηκε από τον [φυσιολόγο Άνσελ Κις](#) για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη [Μελέτη των Επτά Χωρών](#). (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του [Πανεπιστημίου Χάρβαρντ](#) δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"

- Αφθονες [φυτικές ίνες](#) (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά,
- [πατάτες\[εκκρεμεί παραπομπή\]](#), [όσπρια](#), καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως [τυρί](#) και [γιαούρτι](#)) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες[[εκκρεμεί παραπομπή](#)]
- [Ψάρια](#) και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες[[εκκρεμεί παραπομπή](#)]
- [Κόκκινο κρέας](#) 2 φορές το μήνα
- [Ελαιόλαδο](#) ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε [κορεσμένα λιπαρά](#) και [χοληστερόλη](#) και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Μεσογειακή Διατροφή και Οφέλη Υγείας

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής

Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιοαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης (**Intervention studies**).

Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη , εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για περίπου 4 χρόνια.

Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά (ομάδα ελέγχου). Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης (follow up) διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 (σχέση αντιστρόφως ανάλογη). Επιπλέον, όταν τα αποτελέσματα των ομάδων μεσογειακής διατροφής συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου (control group) διαπιστώθηκε μείωση στα κρούσματα διαβήτη της τάξεως του 52%. Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση *Diabetes Care* καταλήγει ότι η Μεσογειακή διατροφή, χωρίς περιορισμό θερμίδων, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια άλλη ευρωπαϊκή τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη ([EUROLIVE](#)) οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, βασικού συστατικού της μεσογειακής διατροφής, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων (OLABS) ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της "κακής" χοληστερόλης (oxidized LDL) και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν η οξείδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας (lipid oxidative damage) είναι αυξημένη . Η οξειδωμένη αυτή μορφή της κακής χοληστερόλης (oxidized LDL) αποτελεί μόριο με ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στη δημιουργία της αθηροσκλήρωσης. Σε αντίθεση, η δημιουργία αντισωμάτων (OLAB) από τον οργανισμό μας, κατά αυτής της οξειδωμένης μορφής φαίνεται να δρα προστατευτικά. Στην παραπάνω μελέτη συμμετείχαν 200 υγιείς Ευρωπαίοι άντρες, οι οποίοι κατανάλωσαν ελαιόλαδο με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό ποσοστό φαινολικών συστατικών για τη διάρκεια τριών εβδομάδων.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι α) η συγκέντρωση των OLAB στο πλάσμα του αίματος των εθελοντών ήταν αντιστρόφως ανάλογη με την οξειδωμένη LDL ($p < 0.001$), β) όσο μεγαλύτερο ήταν το φαινολικό περιεχόμενο του ελαιόλαδου που κατανάλωναν, τόσο μεγαλύτερη ήταν η παραγωγή αντισωμάτων OLAB ($p < 0.023$).

ΤΡΟΦΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ των 20

Είναι η πιο έντονη δεκαετία της ζωής μια γυναίκας. Διήμερες εξορμήσεις, ξενύχτια και αστείρευτη ενέργεια. Φλερτ, έρωτες, απογοητεύσεις. Σπουδές, νέα καριέρα. Κουράστηκες και μόνο που τα διάβασες; Αυτό είναι και το σημείο κλειδί για τη διατροφή σου.

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: "Βασικός στόχος και σκοπός της περιόδου αυτής είναι η διατήρηση των επιπέδων ενέργειας σε υψηλά επίπεδα. Η σωστή διατροφή είναι ο ιδανικότερος τρόπος για να επιτευχθεί αυτό" εξηγεί η Διαιτολόγος – Διατροφολόγος Ελίνα Ασημακοπούλου.

Συμβουλές για να τονώσεις τον οργανισμό σου και να χάσεις παράλληλα κιλά:

1.Ποικιλία στη διατροφή. Η κατανάλωση πολλών διαφορετικών τροφών επιτρέπει την πρόσληψη ευρύτερης ποικιλίας θρεπτικών συστατικών προλαμβάνοντας, έτσι, βασικές ελλείψεις που μπορεί να εμφανιστούν από περιορισμένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

2.Επιλογές γρήγορου και 'υγιεινού' φαγητού. Έρευνες δείχνουν πως μεγάλο ποσοστό γυναικών ηλικίας 20-25 καταφεύγει στη λύση των ταχυφαγείων λόγω έλλειψης χρόνου ή μη εξοικείωσης με τη μαγειρική. Το ιδανικό είναι η παρασκευή γευμάτων γρήγορων και απλών που δεν χρειάζονται πολύ χρόνο ή προσπάθεια. Στην εσχάτη λύση του φαγητού απ' έξω είναι προτιμότερο να γίνουν επιλογές φαγητών που δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό, όπως ψητά, σαλάτες, μαγειρευτά.

3.Καλή υδάτωση. Το ανθρώπινο σώμα αδυνατεί να αποθηκεύσει νερό και έτσι η ελλιπής πρόσληψη υγρών μπορεί άμεσα να προκαλέσει ξηροστομία, ξηροφθαλμία, πονοκεφάλους ή ακόμα και έλλειψη συγκέντρωσης. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, ο οργανισμός μας να ενυδατώνεται επαρκώς.

4. Συστηματική άσκηση. Άσκηση 30-40 λεπτών 3-4 φορές την εβδομάδα μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα ενέργειας και να βελτιώσει σε μεγάλο βαθμό τη διάθεση.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ των 30

Είσαι πιο κατασταλαγμένη στην καθημερινότητά σου. Ξέρεις τι θέλεις από τη διασκέδαση και δεν θα ακολουθήσεις την παρέα σε κάθε εξόρμηση, όπως έκανες παλιά. Γνωρίζεις καλύτερα τη διατροφή που σου ταιριάζει. Όμως, έχεις παρατηρήσει πως με πολύ λιγότερο φαγητό παίρνεις πιο εύκολα βάρος.

"Οι ορμονικές μεταβολές που συμβαίνουν στο γυναικείο οργανισμό και συμπίπτουν με την σταδιακή μείωση οιστρογόνων έχουν ως αποτέλεσμα την αυξημένη συσσώρευση λίπους στην κοιλιά και τη μειωμένη ελαστικότητα της επιδερμίδας" επισημαίνει η Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος Γεωργία Καπώλη.

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Σημείο κλειδί στα 30 είναι να βρεις εκείνα τα τρόφιμα που θα σου δώσουν τις απαραίτητες βιταμίνες ώστε να διατηρήσει το δέρμα σου την ελαστικότητά του. Και παράλληλα φυσικά να αποφύγεις τους πειρασμούς που θα σου προσθέσουν κιλά. Μην ξεχνάς, κάτι τέτοιο συμβαίνει πολύ πιο εύκολα τώρα που μπήκες στη νέα δεκαετία.

Ακολούθησε αυτό το μενού σε συνδυασμό με τις παρακάτω συμβουλές της Γεωργίας Καπώλη για επίπεδη κοιλιά και αύξηση του μεταβολισμού:

1. Μικρά & συχνά γεύματα: Με αυτό τον τρόπο πετυχαίνουμε πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών, έχουμε σταθεροποίηση των επιπέδων ινσουλίνης και γλυκόζης

του αίματος, έλεγχο του αισθήματος πείνας και κορεσμού και τέλος συνεχή ενεργοποίηση του μεταβολισμού και μειωμένη αποθήκευση λίπους.

2. Αποφύγετε να τρώτε αργά το βράδυ: Ο οργανισμός μας το βράδυ μειώνει τις καύσεις του, έτσι τρώγοντας μία φορά το βράδυ δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά με αποτέλεσμα να μην μεταβολίζει την τροφή και να την αποθηκεύει ως λίπος.

3. Υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνες (κρέας, κοτόπουλο, αυγό), τα οποία ενισχύουν τη μυϊκή μάζα, η οποία με τα σειρά της τονώνει το μεταβολισμό.

4. Καταναλώνετε 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών καθημερινά: Τα ημίπαχα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι) περιέχουν θρεπτικά συστατικά που «συνεργάζονται» με το ασβέστιο στο μηχανισμό της λιπόλυσης. Έτσι ο οργανισμός σου θα καίει το λίπος εύκολα.

5. Άφθονα φρούτα & λαχανικά (τουλάχιστον 5-7 μερίδες): το πλούσιο περιεχόμενό τους σε

βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες ενισχύουν το μεταβολισμό και μειώνουν την αποθήκευση λίπους.

6. Καταναλώνετε καθημερινά 2-3 ποτήρια πράσινο τσάι: αυξάνει τις καύσεις του μεταβολισμού και μειώνει το σωματικό λίπος. Επιπλέον έρευνες έχουν δείξει ότι η συστηματική καθημερινή κατανάλωση πράσινου τσαγιού (2-3 ποτήρια) αυξάνει τις καύσεις κατά 3-4%.

7. Ενισχύστε τη γεύση του φαγητού σας με καρκεύματα και μπαχαρικά, τα οποία αυξάνουν το μεταβολισμό: αυτό οφείλεται στο ότι 20 λεπτά μετά την κατανάλωση των μπαχαρικών αυξάνεται η παραγωγή θερμότητας του σώματος, γεγονός που αυξάνει τις καύσεις του οργανισμού.

8.Συστηματική αερόβια άσκηση (30 λεπτά κάθε μέρα, περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο): τονώνει τη μυϊκή μάζα και το μεταβολισμό, ενώ ταυτόχρονα συντηρεί τα επίπεδα ασβεστίου σε φυσιολογικά επίπεδα.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ των 40+

Όλες εκείνες οι αλλαγές στο σώμα που έβλεπες στα 30 σου να ξεκινούν, τώρα

είναι πιο έντονες από ποτέ. Η ελαστικότητα του δέρματος μειώνεται, εμφανίζονται οι πρώτες ρυτίδες και ο μεταβολισμός έχει ρίξει τους ρυθμούς του.

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: "Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί σε ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής για τη μείωση των παραπάνω συμπτωμάτων και τη διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα" εξηγεί η Διαιτολόγος Διατροφολόγος Αθηνά Ρούντου.

Παράλληλα με το μενού, ακολούθησε τις συμβουλές της Αθηνάς Ρούντου προκειμένου να προλάβεις τας σημάδια του χρόνου και τις επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης:

1. Τα Ω-3 λιπαρά οξέα, το φολικό οξύ και η βιταμίνη D, περιορίζουν την κατάθλιψη. Πηγές αυτών αποτελούν οι λιναρόσποροι, αναποφλοίοι σπόροι, πράσινα λαχανικά, χυμός πορτοκάλι, λιπαρά ψάρια και εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα και η μαλακή μαργαρίνη.

2. Η βιταμίνη E αποτρέπει την εμφάνιση οιδήματος στο στήθος. Πηγές αποτελούν τα αμύγδαλα, το αβοκάντο, τα φυτικά έλαια, η μαλακή μαργαρίνη και οι λιναρόσποροι.

3. Το σίδηρο είναι απαραίτητο στην εμμηνόπαυση και βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, στα όσπρια, στο σπανάκι και στα δημητριακά.

4. Το ασβέστιο μειώνει τις εξάψεις και βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στους ξηρούς καρπούς, στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και σε λιπαρά ψάρια.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το νερό είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό και το σημαντικότερον όλων για τη ζωή. Το σώμα μας χρειάζεται καθημερινά μεγάλες ποσότητες νερού. Χωρίς νερό μπορούμε να επιβιώσουμε μόνο για μερικές ημέρες, ενώ η έλλειψη άλλων θρεπτικών συστατικών, χρειάζεται εβδομάδες, μήνες ακόμη και χρόνια για να δημιουργήσει προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό.

Περίπου το 60 % του σωματικού βάρους ενός ενήλικα, αποτελείται από νερό, ενώ σε μικρότερες ηλικίες το ποσοστό είναι ακόμη μεγαλύτερο. Το ποσοστό του νερού

στο σώμα είναι μικρότερο στις γυναίκες, στους παχύσαρκους και στα ηλικιωμένα άτομα, λόγω της μικρότερης αναλογίας της άπαχης μάζας.

Ποιος είναι ο ρόλος του νερού στο ανθρώπινο σώμα;

- Μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και υπολείμματα προς αποβολή.
- Διατηρεί τη δομή μεγάλων μορίων όπως είναι οι πρωτεΐνες και το γλυκογόνο.
- Συμμετέχει σε μεταβολικές αντιδράσεις.
- Είναι ο διαλύτης ιχνοστοιχείων, βιταμινών, αμινοξέων, γλυκόζης κι πολλών άλλων μικρών μορίων, προάγοντας την συμμετοχή τους σε μεταβολικές αντιδράσεις.
- Λειτουργεί ως λιπαντικό και ως μαξιλάρι, προστατεύοντας από κραδασμούς τις αρθρώσεις και την σπονδυλική στήλη. Παρόμοια δράση παρουσιάζει στους οφθαλμούς και στον αμνιακό σάκο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Βοηθά στην διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας στο σώμα. Μέσω της εφίδρωσης αποβάλλει την επιπλέον θερμότητα από το σώμα.
- Διατηρεί τον όγκο του αίματος.

Η ισορροπία των υγρών και η συνιστώμενη κατανάλωση νερού

Κάθε κύτταρο του οργανισμού μας, περιέχει συγκεκριμένη ποσότητα νερού και κάθε κύτταρο βρίσκεται μέσα σε επίσης συγκεκριμένη ποσότητα υγρών και φυσικά νερού. Το ενδοκυττάριο και το ενδοκυττάριο υγρών, βρίσκονται σε συνεχή διαδικασία απώλειας και αναπλήρωσης των συστατικών τους, αλλά η σύστασή τους παραμένει εντυπωσιακά σταθερή, κάτω βέβαια από φυσιολογικές συνθήκες. Μια διαταραχή στα υγρά μπορεί να είναι καταστροφική και γι' αυτό το λόγο ο οργανισμός αντιδρά γρήγορα ρυθμίζοντας την πρόσληψη και την αποβολή νερού ανάλογα με τις ανάγκες, με στόχο να διατηρήσει την ομοιόστασή του.

Πως ρυθμίζεται η κατανάλωση νερού

Το αίσθημα της δίψας και του κορεσμού επηρεάζουν την κατανάλωση νερού με βάση τις αλλαγές στον οργανισμό, οι οποίες γίνονται αντιληπτές από το στόμα, τον υποθάλαμο και τα νεύρα. Όταν για παράδειγμα η πρόσληψη νερού είναι ανεπαρκής, το αίμα γίνεται πιο συμπυκνωμένο, έχοντας χάσει νερό, όχι όμως τα συστατικά που περιέχει, το στόμα γίνεται πιο στεγνό και ο υποθάλαμος δίνει την εντολή για κατανάλωση νερού. Όταν η κατανάλωση του νερού είναι υπερεπαρκής το στομάχι διαστέλλεται και οι αισθητήρες της διάτασης στέλνουν σήμα για διακοπή της κατανάλωσης νερού. Ανάλογο σήμα αποστέλλεται από αισθητήρες της καρδιάς, όταν ο όγκος του αίματος αυξάνει.

Η δίψα ωθεί το άτομο σε αναζήτηση νερού, αλλά είναι ένα βήμα πίσω από τις ανάγκες. Όταν χαθεί μεγάλο μέρος του νερού από το σώμα και δεν αντικατασταθεί, οδηγούμαστε στην αφυδάτωση. Το πρώτο βέβαια σήμα αυτής της κατάστασης είναι η δίψα, που σημαίνει πως έχει ήδη χαθεί μέρος του νερού του σώματος. Εάν δεν είναι δυνατόν να αποκτήσει κανείς υγρά, όπως συμβαίνει πολλές φορές σε ηλικιωμένα άτομα που μπορεί να μην αντιληφθούν το σήμα της δίψας, τα συμπτώματα της αφυδάτωσης θα εξελιχθούν ταχύτατα από δίψα σε αδυναμία, εξάντληση, παραλήρημα και τελικά στο θάνατο εάν δεν διορθωθεί. Η αφυδάτωση μπορεί πολύ εύκολα να αναπτυχθεί είτε λόγω έλλειψης νερού, είτε λόγω αυξημένης απώλειας νερού.

Ένα συχνό λάθος που κάνουν ορισμένοι αθλητές

Αθλητές οι οποίοι αγωνίζονται σε αθλήματα όπου κατατάσσονται σε κατηγορίες με βάση το σωματικό τους βάρος, πολλές φορές επιλέγουν να χάσουν απότομα βάρος, 1-2 ημέρες πριν τον αγώνα, με στόχο την κατάταξη τους σε χαμηλότερη κατηγορία και με την πεποίθηση πως θα είναι πιο ανταγωνιστικοί. Είναι βέβαιο πως μια απότομη απώλεια βάρους προέρχεται κυρίως από υγρά και πως τελικά η απόδοση αυτών των αθλητών θα μειωθεί σημαντικά ως επακόλουθο της αφυδάτωσης που θα έχουν υποστεί.

Η επαναφορά τους στην αρχική φυσική κατάσταση μπορεί να χρειαστεί ημέρες ή εβδομάδες. Έτσι είναι βέβαιο πως θα απέδιδαν καλύτερα σε μεγαλύτερη κατηγορία, διατηρώντας την φυσιολογική τους ενυδάτωση και την φυσική τους κατάσταση.

Απώλεια σωματικού βάρους %	Συμπτώματα
-----------------------------------	-------------------

1-2	Δίψα, κόπωση, αδυναμία, απροσδιόριστη δυσφορία, απώλεια όρεξης
3-4	Μειωμένη φυσική κατάσταση, στεγνό στόμα, μειωμένα ούρα, κόκκινο δέρμα, ανυπομονησία, απάθεια
5-6	Δυσκολία στην συγκέντρωση, πονοκέφαλος, υπερευαισθησία, υπνηλία, γρήγορες αναπνοές
7-10	Ζαλάδες, μυϊκούς σπασμούς, αστάθεια, παραλήρημα, εξάντληση, κατάρρευση

Η δηλητηρίαση από νερό, από την άλλη μεριά, είναι πολύ σπάνια αλλά μπορεί να συμβεί όταν συνυπάρχουν η πολύ αυξημένη κατανάλωση νερού και διαταραχή στη νεφρική λειτουργία που οδηγεί σε μειωμένη παραγωγή ούρων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν σύγχυση, σπασμούς και σε πολύ ακραίες περιπτώσεις μπορεί να είναι μοιραίο. Υπερβολική κατανάλωση νερού (10-20 λίτρα) σε διάστημα λίγων ωρών, συνεισφέρει σε μία πολύ επικίνδυνη κατάσταση που ονομάζεται υπονατριαιμία και την συναντάμε κάποιες φορές σε αθλητές αντοχής. Γι' αυτό το λόγο, σε ημέρες με έντονη εφίδρωση, συνιστάται περιορισμός της κατανάλωση νερού στα 1 – 1,5 λίτρο νερού/ώρα.

Ποιες είναι οι πηγές νερού;

Οι προφανείς πηγές νερού, είναι το ίδιο το νερό και τα διάφορα ροφήματα. Νερό περιέχουν και τα περισσότερα τρόφιμα. Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά περιέχουν περισσότερο από 90% νερό και πολλά κρέατα και τυριά περιέχουν τουλάχιστον 50% νερό. Νερό επίσης δημιουργείται κατά τον μεταβολισμό. Κατά τον καταβολισμό πολλών θρεπτικών συστατικών ο άνθρακας, το υδρογόνο σε συνδυασμό με το οξυγόνο, δίνουν διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) και νερό (H₂O). Πως χάνεται το νερό από το σώμα; Το σώμα πρέπει να αποβάλει τουλάχιστον μισό λίτρο νερό την ημέρα, μέσω των ούρων, με στόχο την απομάκρυνση των υπολειμμάτων του μεταβολισμού. Μεγαλύτερη απώλεια ούρων γίνεται για να ισορροπήσει ο οργανισμός την πρόσληψη νερού.

Όταν δηλαδή κάποιος πίνει περισσότερο νερό, οι νεφροί θα αποβάλλουν περισσότερα ούρα και τα ούρα γίνονται πιο αραιά. Νερό χάνεται επίσης μέσω της αναπνοής, της εφίδρωσης και μέσω των κοπράνων. Η ποσότητα νερού που χάνεται με

τους διάφορους τρόπους ποικίλη και εξαρτάται το περιβάλλον και από την φυσική δραστηριότητα του ατόμου. Κατά μέσο όρο οι ημερήσιες απώλειες νερού είναι περίπου 2,5 λίτρα.

Πόσο νερό τελικά πρέπει να καταναλώνει κανείς;

Επειδή οι ανάγκες σε νερό εξαρτώνται από τον τρόπο διατροφής, την φυσική δραστηριότητα, την θερμοκρασία του περιβάλλοντος και την υγρασία, μία γενική οδηγία για την κατανάλωση νερού είναι πολύ δύσκολο να διατυπωθεί. Η συνιστώμενη κατανάλωση νερού ορισμένες φορές εκφράζεται σαν αναλογία στην συνολική δαπανώμενη ενέργεια και σε μέση θερμοκρασία περιβάλλοντος. Για παράδειγμα όταν κάποιος δαπανά 2000 kcal ημερησίως, χρειάζεται 2 με 3 λίτρα νερό την ημέρα (8-12 ποτήρια). Ως συνολικό νερό δεν υπολογίζεται μόνο το νερό που πίνουμε, αλλά και το νερό που περιέχεται σε άλλα ροφήματα και το νερό που περιέχεται στις τροφές.

Επειδή όμως θα πρέπει να αποφύγουμε τις καταστροφικές συνέπειες της αφυδάτωσης του οργανισμού, τα άτομα που είναι πιο δραστήρια από το μέσο όρο ή ζουν σε πιο θερμές περιοχές, θα πρέπει να καταναλώνουν περισσότερα υγρά.

Πιο ροφήματα είναι καλύτερα; Όλα τα ροφήματα βοηθούν στην άμεση κάλυψη των αναγκών, αλλά θα πρέπει να επιλέγονται όσα έχουν λίγες ή καθόλου θερμίδες, ώστε να μην συνεισφέρουν στην αύξηση βάρους. Θα πρέπει να μην ξεχνάμε πως η παχυσαρκία είναι ένα τεράστιο πρόβλημα υγείας στις ημέρες μας και ότι σε πολλές περιπτώσεις τα ροφήματα αντιπροσωπεύουν περισσότερο από το 20% των συνολικών θερμίδων / ημέρα. Καλύτερα λοιπόν το νερό να αποτελεί την πρώτη μας επιλογή. Άλλες επιλογές μπορούν να είναι τα αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη, το τσάι, ο καφές, οι χυμοί χωρίς προσθήκη ζάχαρης κ.α.

Πολλές έρευνες δείχνουν πως τα ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη (καφές, coca cola κλπ), οδηγούν σε μεγαλύτερη παραγωγή ούρων λόγω της λειτουργίας της ως διουρητικό. Παρόλα αυτά και αυτά τα ροφήματα συνεισφέρουν στην συνολική κατανάλωση νερού. Επειδή όμως η αυξημένη κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να δημιουργήσει άλλα προβλήματα στην υγεία μας, τα ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη θα πρέπει να καταναλώνονται έτσι κι αλλιώς με μέτρο.

Τα αλκοολούχα ροφήματα οδηγούν σε αυξημένη διούρηση μέσω της μείωσης των επιπέδων της αντιδιουρητικής ορμόνης ADH, αλλά και σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, γι' αυτό λοιπόν δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσο ενυδάτωσης.

Η επίδραση της κατανάλωσης νερού στην υγεία

Πέρα από την προσφορά του νερού στην διατήρηση της φυσιολογικής ενυδάτωσης του οργανισμού, η αυξημένη κατανάλωση νερού εμποδίζει τον σχηματισμό πέτρας στους νεφρούς και την εμφάνιση δυσκοιλιότητας. Ακόμη και μια ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει την απόδοση μας σε καθημερινές δραστηριότητες, μειώνοντας την συγκέντρωση, την οξύδερκεια ακόμη και την μνήμη.

Η σκληρότητα του νερού φαίνεται επίσης να παίζει κάποιο ρόλο στην υγεία. Το «σκληρό» νερό έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και μαγνήσιο, ενώ το «μαλακό» νερό περιέχει σημαντικές ποσότητες νατρίου ή καλίου. Έτσι όταν το «μαλακό» νερό περιέχει μεγάλες ποσότητες νατρίου μπορεί να επιδεινώσει την υπέρταση και να δημιουργήσει καρδιαγγειακά νοσήματα. Σε αντίθεση, το «σκληρό» νερό με τα μέταλλα που περιέχει μπορεί να ωφελήσει σ' αυτές τις καταστάσεις.

Το «μαλακό» νερό κατά την δίοδο του από παλιές σωληνώσεις, μπορεί ευκολότερα να διαλύσει και επιμολυνθεί από στοιχεία όπως είναι το κάδμιο και ο μόλυβδος.

Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε πως η κατανάλωση νερού δεν έχει καμία σχέση με την απώλεια βάρους. Η αύξηση στην κατανάλωση νερού δεν μπορεί να αυξήσει τον μεταβολικό ρυθμό.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για την σωστή ανάπτυξη και διατήρηση ενός ζωντανού οργανισμού. Ανήκουν σε εκείνα τα συστατικά που πρέπει να λαμβάνονται μέσω των τροφών, αφού δεν μπορούν να συντεθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό. Η παρουσία τους στα τρόφιμα μπορεί να είναι φυσικής προέλευσης ή απόρροια εμπλουτισμού. Οι βιταμίνες διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες, στις υδατοδιαλυτές (C, B) και στις λιποδιαλυτές (A, D, E, K). Τρόφιμα πλούσια σε υδατοδιαλυτές βιταμίνες είναι τα φρούτα και λαχανικά, ενώ οι λιποδιαλυτές βιταμίνες υπάρχουν κυρίως σε λιπαρά ψάρια, βούτυρο και φυτικά έλαια.

Ο κανονισμός 1925/2006/ΕΕ καθορίζει τα κριτήρια για την προσθήκη των βιταμινών στα τρόφιμα.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ

Βιταμίνη Α

ΜΕΘΟΔΟΣ

HPLC

Βιταμίνη B1 - Θειαμίνη	HPLC
Βιταμίνη B2 Ριβοφλαβίνη	HPLC
Βιταμίνη B3 - Νιασίνη	HPLC
Βιταμίνη B5 Παντοθενικό οξύ	HPLC
Βιταμίνη B6	prEN 14663:2003
Βιταμίνη B7 - Βιοτίνη	HPLC
Βιταμίνη B9 - Φολικό οξύ	HPLC
Βιταμίνη B12	ELISA
Βιταμίνη C	HPLC
Βιταμίνη D	HPLC
Βιταμίνη E	HPLC
Βιταμίνη K1	HPLC

Η λήψη των βιταμινών γίνεται μέσω μιας υγιούς και σωστής διατροφής και σε ιδιαίτερες περιπτώσεις μέσω συμπληρωμάτων. Διαβάστε, λοιπόν, παρακάτω, το «γιατί» και το «που» της κάθε βιταμίνης.

Οι βιταμίνες είναι στοιχεία, απαραίτητα για το σώμα και την ομαλή, ισορροπημένη και ολοκληρωμένη ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.

Είναι όλες απαραίτητες και όλες εξυπηρετούν κάποιο ρόλο στο πολύπλοκο εργοστάσιο που είναι ο οργανισμός, αλλά μερικές από αυτές είναι ελαφρώς πιο σημαντικές, δεδομένου ότι η έλλειψή τους μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας.

Οι 13 βασικότερες βιταμίνες είναι οι εξής: A, C, D, E, K και οι B βιταμίνες, θειαμίνη (B1), ριβοφλαβίνη (B2), νιασίνη (B3), παντοθενικό οξύ (B5), πυριδοξίνη (B6), βιοτίνη (B7), φολικό οξύ (B9) και η κοβαλαμίνη (B12).

Οι βιταμίνες A, D, E και K αποθηκεύονται στους λιπαρούς ιστούς του σώματος, ενώ οι υπόλοιπες είναι υδατοδιαλυτές και γι' αυτό η τακτική αναπλήρωσή τους είναι σημαντική, καθώς αποβάλλονται από το σώμα μέσα από τα ούρα, με μοναδική εξαίρεση τη B12 η οποία, είναι μεν υδατοδιαλυτή, αλλά αποθηκεύεται στο συκώτι.

Η λήψη όλων αυτών των βιταμινών γίνεται μέσω μιας υγιούς και σωστής διατροφής και σε ιδιαίτερες περιπτώσεις μέσω συμπληρωμάτων. Διαβάστε, λοιπόν, παρακάτω, το «γιατί» και το «που» της κάθε βιταμίνης:

Βιταμίνη A

Η βιταμίνη A, είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των κυττάρων, τη διατήρηση

ενός υγιούς δέρματος, νυχιών, ούλων, αδένων, οστών και δοντιών. Προστατεύει την υγεία των ματιών, ενώ πιθανώς συνδέεται και με την αντικαρκινική προστασία των πνευμόνων. Η βιταμίνη βρίσκεται πλούσια στο σολομό, τον κρόκο του αυγού και στα ενισχυμένα γαλακτοκομικά προϊόντα. **Βιταμίνη D**

Η βιταμίνη D, συνδράμει στην απορρόφηση του ασβεστίου και συνεισφέρει στα γερά δόντια και δυνατά κόκαλα. Θα τη βρείτε στο ενισχυμένο γάλα, στο βούτυρο, στους κρόκους των αυγών, στα λιπαρά ψάρια, στο μουρουνέλαιο και στην ... ηλιοθεραπεία (παράγεται από το σώμα κατά την έκθεσή του στον ήλιο).

Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E είναι σημαντικό αντιοξειδωτικό, γι' αυτό και διατηρεί την υγεία των μυών, των ερυθρών αιμοσφαιρίων και των λιπαρών οξέων στο σώμα. Θα τη βρείτε στα αυγά, τη μαργαρίνη, τους ξηρούς καρπούς, το φυτικό λάδι και τα ενισχυμένα δημητριακά.

Βιταμίνη K

Η βιταμίνη K είναι σημαίνουσα σημασίας για τη σωστή θρόμβωση του αίματος και θα τη βρείτε στο σπανάκι, το μπρόκολο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και το συκώτι.



Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C, σαν ισχυρό αντιοξειδωτικό, δυναμώνει τα τείχη των αιμοφόρων αγγείων, φροντίζει για την επούλωση των πληγών, την απορρόφηση του σιδήρου, προστατεύει από την αθηροσκλήρωση και τονώνει το ανοσοποιητικό. Θα τη βρείτε στα εσπεριδοειδή, το πεπόνι, τα μούρα, τις πιπεριές, το μπρόκολο και τις πατάτες και γενικά στα περισσότερα λαχανικά και φρούτα.

Θειαμίνη (B1)

Η B1 βοηθάει στο μεταβολισμό της ενέργειας, στην αποδοτικότητα του πεπτικού, στην ισορροπημένη όρεξη και λειτουργία του νευρικού συστήματος. Θα τη βρείτε στο χοιρινό, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και τα ενισχυμένα δημητριακά.

Ριβοφλαβίνη (B2)

Η B2 συνδράμει στο μεταβολισμό, στη λειτουργία των επινεφριδίων, στην καλή όραση και το λαμπερό δέρμα. Θα τη βρείτε σε όλους τους σπόρους, το καθαρό κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα ωμά μανιτάρια.

Νιασίνη (B3)

Η Β3, επίσης, μεταβολίζει την ενέργεια, ενισχύει την ανάπτυξη, ενώ σε μεγάλες ποσότητες μπορεί και ρίχνει την κακή χοληστερίνη. Θα τη βρείτε στο άπαχο κρέας, το κοτόπουλο, τα θαλασσινά, το γάλα, τα αυγά, τα όσπρια και τα δημητριακά.



Παντοθενικό οξύ (B5)

Η Β5 συμβάλει και αυτή στο μεταβολισμό της ενέργειας, διατηρεί σε ισορροπία το ζάχαρο στο αίμα, βοηθάει στη σύνθεση των αντισωμάτων, της χοληστερίνης, της αιμοσφαιρίνης και των ορμονών και βρίσκεται σχεδόν σε όλες τις τροφές.

Πυριδοξίνη (B6)

Η Β6 παίζει ρόλο στο μεταβολισμό της πρωτεΐνης και των υδατανθράκων, στην απελευθέρωση της ενέργειας, στη σωστή λειτουργία των νεύρων και της σύνθεσης των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Θα τη βρείτε στο κρέας, τα ψάρια, το κοτόπουλο, τους σπόρους, τις μπανάνες, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τις πατάτες και τη σόγια.

Βιοτίνη (B7)

Η Β7 είναι σημαντική για το μεταβολισμό της ενέργειας και βρίσκεται στους κρόκους των αυγών, τη σόγια, την ολική άλεση και τους ξηρούς καρπούς.

Φολικό οξύ (B9)

Το φολικό οξύ είναι απαραίτητο για την δημιουργία του DNA και RNA, των ερυθρών αιμοσφαιρίων και συγκεκριμένων αμινοξέων, ενώ είναι επίσης σημαντικό για τις γυναίκες και την πρόληψη προβλημάτων κατά των τοκετό. Θα το βρείτε στο σπανάκι, τα πράσινα λαχανικά με φύλλα, τα σπαράγγια, το χυμό πορτοκαλιού, το αβοκάντο και τα όσπρια.



Κοβαλαμίνη (B12)

Η Β12 χρειάζεται για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, του DNA, του RNA και της μυελίνης και θα τη βρείτε σε όλα τα ζωικά προϊόντα.

έλλειψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων είναι η αιτία σε :

- *αίσθηση κόπωσης*
- *αυξημένη πιθανότητα λοιμώξεων*
- *αυξημένη πιθανότητα εκδήλωσης σοβαρών νοσημάτων (νευροκεφυλιστικά, καρκίνοι κ.α.)*

Είναι πλέον συχνή η διαπίστωση ανεπαρκών επιπέδων βιταμινών και ιχνοστοιχείων λόγω :

- *κακής διατροφής – υποσυστιμού λόγω δίαιτας – ολιγοφαγίας*
- *υποβιβασμένων από διατροφικής αξίας τροφών λόγω εντατικής καλλιέργειας*
- *δυσασπορρόφησης από προβλήματα στο γαστρεντερικό – λήψη φαρμάκων*

Ο προσδιορισμός των επιπέδων βιταμινών και ιχνοστοιχείων στο αίμα, είναι απαραίτητος ώστε :

- *σε περιπτώσεις χαμηλών επιπέδων τους, να αναγνωρισθούν και να εκτιμηθούν πιθανέ επικίνδυνες αιτιολογίες*
- *να δοθούν τα κατάλληλα συμπληρώματα προληπτικά ή θεραπευτικά, στις κατάλληλες δοσολογίες και χρόνους αγωγής. Η μή ελεγχόμενη λήψη συμπληρωμάτων μπορεί να μην είναι απαραίτητη, μπορεί δε να χτίσει τοξικά επίπεδα βιταμινών και ιχνοστοιχείων με δημιουργία σοβαρών προβλημάτων.*

Με γνώμονα τις διεθνείς οδηγίες, δημιουργήσαμε το πακέτο Βιταμινών και ιχνοστοιχείων με μετρήσεις των..

- 1. Βιταμίνη B9 – Φυλλικό οξύ (αναπτυξιακός παράγοντας – νευροπροστασία – ευεξία)*
- 2. Βιταμίνη B12 (νευροπροστασία – καρδιαγγειακή και αντικαρκινική προστασία)*
- 3. Βιταμίνη 25(OH)D3 (υγεία οστών και παραθυρεοειδούς – ρυθμιστική ανοσικού -αντικαρκινική ειδικά για προστάτη)*
- 4. Μαγνήσιο (ευεξία – μυική ενδυνάμωση)*
- 5. Ψευδάργυρος (ρύθμιση ανοσοποιητικού -υγεία δέρματος και τριχών)*
- 6. Σελήνιο (αντιοξειδωτική – ρύθμιση ανοσοποιητικού – αντικαρκινική)*

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ

Τι είναι τα Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή;

Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου (ανδρογόνος δράση) και τη

σταδιακή αύξηση του μυϊκού ιστού (*αναβολική δράση*).

Απαγορεύονται:

Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή:

Νανδρολόνη, Στανοζόλη, Τεστοστερόνη, Μπολντενόνη, Ανδροστενεδιόνη, Ανδροστενεδιόλη, 19-νορανδροστενεδιόνη, 19-νορανδροστενεδιόλη και DHEA (δεϋδροεπιανδροστερόνη) κ.α

Άλλοι Αναβολικοί Παράγοντες (β2-Αγωνιστές):

Κλενβουτερόλη και Ζερανόλη

Παραδείγματα ουσιών και σκευασμάτων:

Μερικές αναβολικές απαγορευμένες ουσίες, όπως η ανδροστενεδιόνη και η DHEA μπορεί να βρεθούν σε προϊόντα διατροφής. Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή, που συχνά καλούνται απλά «αναβολικά στεροειδή», υπάρχουν και σε σκευάσματα για κτηνιατρική χρήση.

Μερικά από τα πιο συνήθη εμπορικά σκευάσματα αναβολικών στεροειδών είναι τα παρακάτω:

Κοινόχρηστη ονομασία

Δροστανολόνη

Μεθανανδιενόνη

Μεθενολόνη

Νανδρολόνη

Οξανδρολόνη

Οξυμεθολόνη

Στανοζόλη

Τεστοστερόνη

Λόγοι χρησιμοποίησης Αναβολικών Ανδρογόνων Στεροειδών από τους αθλητές:

Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

- Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.
- Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία.

Τα Αναβολικά Στεροειδή βοηθούν τον αθλητή να προπονείται σκληρότερα και να ανακάμπτει ταχύτερα με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ενδυνάμωσή του. Αθλητές που προπονούνται σκληρά και κάνουν ταυτόχρονα λήψη αναβολικών στεροειδών, ίσως επωφεληθούν αν ακολουθούν ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε συνδυασμό με μια δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη και ενέργεια. Η ανάπτυξη λοιπόν μυϊκής δύναμης εξαρτάται από την κατάλληλη δίαιτα και το πρόγραμμα άσκησης.

Αθλητές που τα χρησιμοποιούν: Μερικές από τις πιο καταφανείς ομάδες αθλητών που εμπλέκονται στην χρήση τους είναι, οι bodybuilders, οι «αναρριχώμενοι» (φιλόδοξοι) αθλητές και οι φανατικοί της διατήρησης της φόρμας τους. Τα αναβολικά στεροειδή όλο και περισσότερο λαμβάνονται από αυτούς που επιθυμούν μια πιο μυώδη σωματική ανάπτυξη για καθαρά αισθητικούς λόγους ή αυξημένη επιθετικότητα. Οι πλειονότητα αυτών των αθλητών ασχολούνται με προπόνηση με βάρη.

Παρενέργειες Αναβολικών:

Στους άνδρες: Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση. Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

Στις γυναίκες: Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάθυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, υπερτροφία κλειτορίδας, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

Στους εφήβους: Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρόωμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών*.

** Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες.*

Καρδιαγγειακές βλάβες: Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναμία.

Ενδοκρινικές βιοχημικές διαταραχές: Μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ (αλλαγές στο ισοζύγιο HDL / LDL), αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Ηπατικές βλάβες: Ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

Άλλες βλάβες: Νανισμός (πολύ μικρό ύψος).

Ψυχολογικές παρενέργειες: Κατάθλιψη, ερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια, υπερδιέγερση.

Βιβλιογραφία

<http://www.clickatlife.gr/your-life/story/51622/13-basikes-kai-aparaitites-bitamines>

http://www.ifet.gr/doping/sub_4.htm

<https://www.diatrofi.gr/diata/diaites/diata-h-diatrofi/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE>

<http://www.diatrofisimera.gr/askisi/diatrofika-lathi-pou-meionoun-tin-athlitiki-apodosi/>

<http://www.happyweek.gr/?p=987>

<http://www.fitnessinfo.gr/fitnessgeneralinfo/startingfitness/healthydiet/eathealth/index.html>