



Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

σπάνια

Ενήλικες:
μέτρια κατανάλωση
κρασιού κατά τη
διάρκεια των γευμάτων

κάθε εβδομάδα

κάθε μέρα

κάθε
γεύμα



ΓΙΩΡΓΟΣ ΕΥΓΕΝΕΙΑΔΗΣ

Απλά και διαφορετικά

www.aplakaidiaforetika.gr

εικονογράφηση:
Δέσποινα Παπαχριστούδη

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΥΔΡΟΠΛΑΝΟ

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Η μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια, εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη Νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία.

Τα οφέλη στην υγεία από την υιοθέτησή της, καθώς και η προστασία που δίνει έναντι πολλών χρόνιων παθήσεων, έχουν καθιερωθεί εδώ και πολλά χρόνια από την επιστημονική κοινότητα.

Η μεσογειακή πυραμίδα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων.

Στη βάση της βρίσκονται οι τροφές φυτικής προέλευσης, που παρέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, καθώς κι άλλες ουσίες που συμβάλουν στη γενική ευεξία και τη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής. Για αυτούς τους λόγους πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες μερίδες και πιο συχνά σε σύγκριση με άλλες τροφές που βρίσκονται στα κεντρικά ή τα ανώτερα επίπεδα της πυραμίδας. Αυτά θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις και περιστάσεις. Σεβόμενοι τις θρησκευτικές και τις κοινωνικές αντιλήψεις, συνίσταται η μέτρια κατανάλωση κρασιού από ενήλικες κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής δεν αποτελεί απλώς μία τυποποιημένη δίαιτα, αλλά είναι τρόπος ζωής. Έτσι, στη βάση της απεικονίζεται η μεγάλη σημασία της οικογενειακής συνάθροισης και της επικοινωνίας γύρω από το τραπέζι. Επιπρόσθετα, το μαγείρεμα με εποχικά φρέσκα προϊόντα μπορεί να είναι χαλαρωτικό, διασκεδαστικό και με τη συμμετοχή όλης της οικογένειας. Τονίζεται επίσης η σημασία της τακτικής άσκησης μέτριας έντασης (τουλάχιστον 30 λεπτών κάθε μέρα) και η σωστή ξεκούραση, καθώς και η κατανάλωση επαρκούς νερού και αφεψημάτων με βότανα.

Το συγκεκριμένο πρότυπο κατανάλωσης απευθύνεται στον υγιή πληθυσμό και θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ειδικές ανάγκες που έχουν ορισμένες κατηγορίες ανθρώπων, όπως τα παιδιά, οι έγκυες γυναίκες και οι άνθρωποι με προβλήματα υγείας.