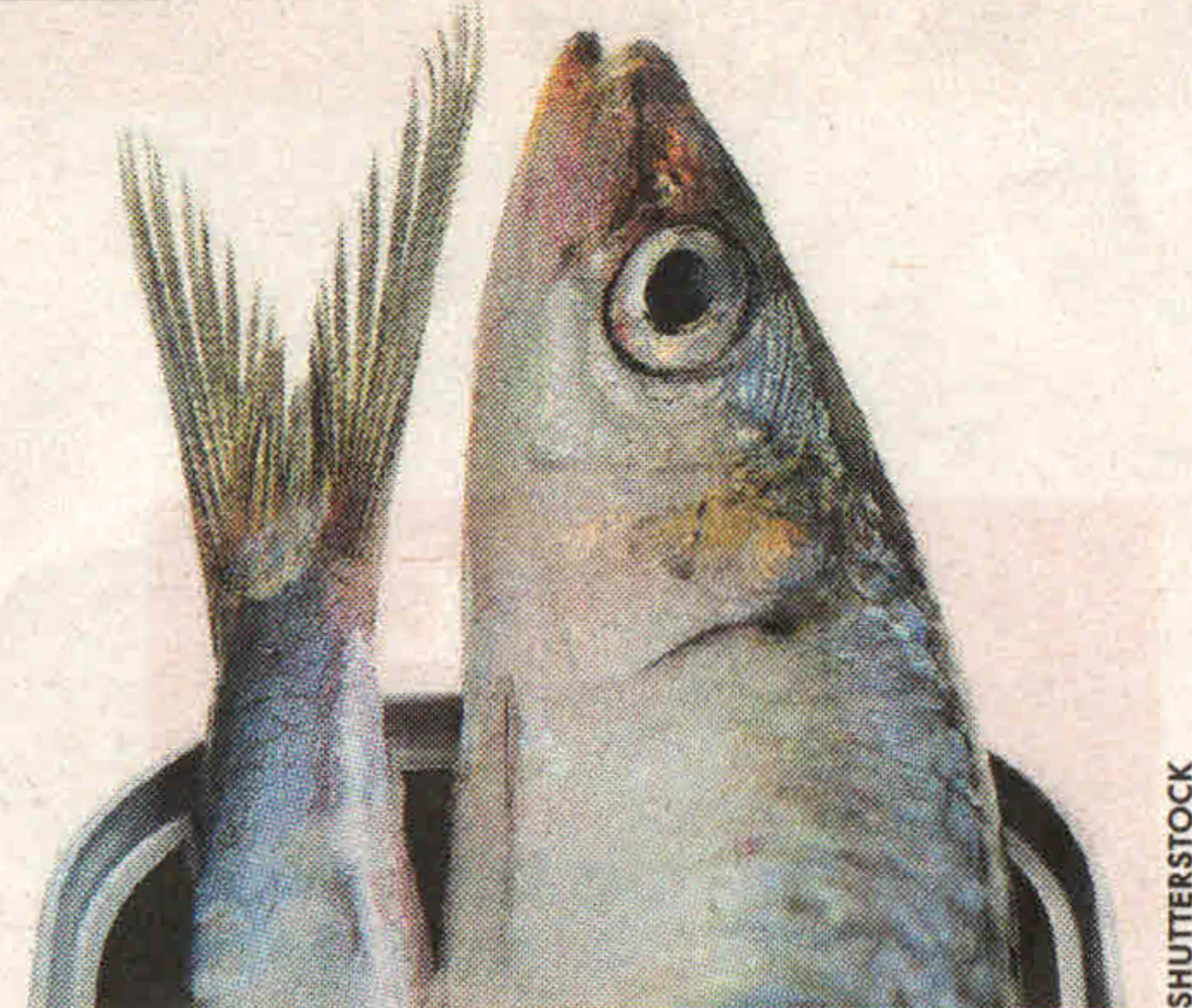


ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΚΑΡΔΙΑΣ Ο καθηγητής Δημήτρης Κρεμαστινός γράφει για τον απινιδωτή χωρίς πλεκτρόδια **ΣΕΛ.39**

ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ VS ΚΟΝΣΕΡΒΑΣ Κρας τεστ στις θρεπτικές ουσίες αλλά και στις παγίδες **ΣΕΛ. 38**

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ | The New York Times | Le Monde



SHUTTERSTOCK

Υγεία

Νέα, μεγάλη, πληθυσμιακή έρευνα αναδεικνύει τις συνήθειές μας εν καιρώ κρίσης

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΡΟΥΛΑ ΤΣΟΥΛΕΑ

Στο ψωμοτύρι φαίνεται πως το έχουμε ρίξει τα χρόνια της κρίσης, καθώς δημητριακά και γαλακτοκομικά αναδεικνύονται ως τα τρόφιμα με την υψηλότερη κατανάλωση στη χώρα μας, σύμφωνα με μια νέα, μεγάλη πληθυσμιακή έρευνα.

Όπως αποκαλύπτει, έχουμε γυρίσει την πλάτη στα φρούτα, τα όσπρια, τα ψάρια και τα λαχανικά και προτιμάμε το γάλα, τα γαλακτοκομικά, το κρέας και τα προϊόντα του, με συνέπεια να μας «θερίζουν» η παχυσαρκία, η υπέρταση και η αυξημένη χοληστερόλη.

Ευτυχώς εξακολουθούμε να χρησιμοποιούμε ως κύριο πρόσθετο λιπίδιο στη διατροφή μας (το 80% του συνόλου) το ελαιόλαδο, από το οποίο καταναλώνουμε κατά μέσο όρο 35-40 γραμμάρια την ημέρα (2-3 κουταλιές της σούπας).

Τα στοιχεία αυτά, που δημοσιοποιούνται με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, προέρχονται από τη μελέτη ΥΔΡΙΑ την οποία πραγματοποιούν από κοινού το Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας και το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ), σε μια προσπάθεια να αποτυπώσουν την κατάσταση της υγείας, τις διατροφικές επιλογές και τις συνήθειες διαβίωσης του ελληνικού πληθυσμού.

Τα προκαταρκτικά ευρήματα της μελέτης στην οποία συμμετέχουν περισσότεροι από 4.000 εθελοντές ηλικίας άνω των 18 ετών από τις 13 περιφέρειες της χώρας αποκαλύπτουν ότι σε ημερήσια βάση καταναλώνουμε περίπου 200 γραμμάρια ψωμί, ζυμαρικά και ρύζι και άλλα τόσα γραμμάρια γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Τρώμε επίσης περισσότερα από 80 γραμμάρια κρέας ενώ, αντιθέτως, η κατανάλωση ωμών και μαγειρεμένων λαχανικών περιορίζεται σε περίπου 190 γραμμάρια ημερησίως και των φρούτων σε 120 γρ. – ποσότητες σημαντικά μειωμένες σε σύγκριση με ό,τι ίσχυε παλαιότερα, κατά τη συντονίστρια της μελέτης ΥΔΡΙΑ, καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου.

«Η μεγάλη μελέτη EPIC, στοιχεία της οποίας είχαμε δημοσιοποιήσει το 2005, είχε δείξει ότι η κατανάλωση λαχανικών και φρού-

των στην Ελλάδα την περίοδο 1994-1999 ήταν σύμφωνη με τις διεθνείς διατροφικές συστάσεις, που προτείνουν τουλάχιστον 250 γρ. λαχανικών και 150 γρ. φρούτων ημερησίως» λέει στα «NEA». «Αυτό όμως, ως φαίνεται, έχει πάψει να ισχύει, γεγονός που επιβεβαιώνει την προοδευτική απομάκρυνσή μας από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή».

Και τότε και τώρα, εξάλλου, υπάρχει μεγάλη υστέρηση όσον αφορά την κατανάλωση οσπρίων και ψαριών, η οποία σήμερα δεν υπερβαίνει τα 20 και 25 γραμμάρια την ημέρα αντιστοίχως – ποσότητες που θα έπρεπε να είναι διπλάσιες ή και τριπλάσιες ακόμα για να διαφυλάσσεται η υγεία.

Όσον αφορά το κρέας, η κατανάλωσή του σήμερα είναι μειωμένη σε σύγκριση με τη δεκαετία του '90 (σχεδόν 85 γραμμάρια την ημέρα έναντι περίπου 100 γρ.) αλλά σαφώς υψηλότερη από τα 35 γρ. ημερησίως που περιέχει η παραδοσιακή ελληνική διατροφή. Μεγάλη είναι και η κατανάλωση ζάχαρης και άλλων γλυκαντικών, η οποία πλησιάζει τα 35 γραμμάρια την ημέρα (από σχεδόν 24 γρ. τη δεκαετία του '90), αλλά θα έπρεπε να είναι κλάσμα αυτής.

Σχεδόν μοιραία, λοιπόν, το 41,7% των ενηλίκων στη χώρα μας έχει ενδείξεις υπέρτασης (ποσοστό που υπερβαίνει το 80% στις ηλικίες άνω των 65 ετών), το 41,1% έχει αυξημένη χοληστερόλη (το ποσοστό αυτό είναι σχεδόν 70% στις ηλικίες άνω των 65 ετών), το 8,5% διαβήτη και επτά στους δέκα πολλά ή λίγα περιττά κιλά.

«Τα ευρήματά μας είναι σαφή: έχουμε κάνει καθημερινότητα τα γιορτινά φαγητά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής» τονίζει η καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου. «Η διατροφή των προγόνων μας, λ.χ., σε καθημερινή βάση περιείχε μόνο λίγη ζάχαρη στον καφέ και κρέας μία φορά στις 15 ημέρες ή τον μήνα. Συνήθως έτρωγαν μέλι, ξερά σύκα και σταφίδες

για γλυκό, ψάρια και όσπρια πολλές φορές την εβδομάδα, ενώ μονάχα στις γιορτές έτρωγαν γλυκά με ζάχαρη και κρέας. Εμείς όλα αυτά τα έχουμε αλλάξει, ήδη πληρώνουμε το τίμημα της ανθυγιεινής διατροφής και αν δεν αλλάξουν τα πράγματα στο εγγύς μέλλον η κατάσταση θα είναι ακόμα χειρότερη».

Στις 16 Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής

Διατροφή

Ξεχάσαμε τα φρούτα, τα λαχανικά και τα ψάρια



SHUTTERSTOCK