



Καλύτερη διατροφή - η άποψή μας



Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας και εξασφαλίζει τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού καθώς και την κάλυψη των αναγκών του σε ενέργεια. Οι διατροφικές συνήθειες του ατόμου καθορίζονται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της γεωγραφικής περιοχής και της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς επίσης και από τη θρησκεία και τον πολιτισμό.

Όπως σε πολλά ζητήματα, έτσι και στη διατροφή παρατηρούνται πολλές ανισότητες κι ακόμα περισσότερο προβλήματα σε παγκόσμιο, ευρωπαϊκό κι εθνικό επίπεδο. Άλλοι άνθρωποι υπερκαταναλώνουν, άλλοι άνθρωποι υποσιτίζονται.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας¹ εκτιμά ότι σχεδόν 870 εκατομμύρια άνθρωποι σε

όλο τον κόσμο υποφέρουν από χρόνια υποσιτισμό. Το πρόβλημα είναι εξαιρετικά μεγάλο στις αναπτυσσόμενες χώρες, όπου σχεδόν το 15% των πολιτών ζει υπό τέτοιες συνθήκες. Στις ανεπτυγμένες χώρες, τα πράγματα είναι καλύτερα, όχι όμως ρόδινα, καθώς περίπου 16 εκατομμύρια άνθρωποι υποσιτίζονται κι εκεί. Πέρα από τον υποσιτισμό, παρατηρούνται μεγάλες διαφορές και στην πρόσληψη θερμίδων μέσω της τροφής. **Από τις 1.590 θερμίδες (kcal) ανά κάτοικο στην Ερυθραία έως τις 3.770 θερμίδες (kcal) ανά κάτοικο των ΗΠΑ,** η απόσταση είναι απλά πολύ μεγάλη κι αναδεικνύει τις ανισότητες στην παγκόσμια κατανομή της τροφής.²

Το πιάτο μας γεμίζει με τρόφιμα διαφόρων ειδών και διαφόρων πηγών. Από λαχανικά που παράγονται στο μπροστάني μας έως επεξεργασμένες τροφές που έχουν διανύσει τον μισό πλανήτη πριν φτάσουν σε εμάς. **Η υγεία, το περιβάλλον, η κοινωνία εξαρτώνται άμεσα από τα τρόφιμα που παράγουμε και καταναλώνουμε.** Παρά τις προσπάθειες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια για την σύνδεση όλων των παραμέτρων που αφορούν τη διατροφή, η εξίσωση παραμένει δύσκολη και τα διλήμματα πολλά.

Τα τρόφιμα αγοράζονται και πωλούνται, δημιουργώντας μια αγορά πολλών δισεκατομμυρίων. **Εκτιμάται ότι η αξία της παγκόσμιας αγοράς τροφίμων ανερχόταν το 2012 σε 4,2 τρισεκατομμύρια δολάρια, με τάσεις περαιτέρω αύξησης.** Σήμερα, κάποιες εταιρίες και χώρες κερδίζουν σημαντικά ποσά από τις εξαγωγές τροφίμων, κάποιες άλλες χρειάζεται να βάλουν το χέρι βαθιά στην τσέπη για να καλύψουν τις ανάγκες.

Οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν σημαντικά και την περιβαλλοντική ισορροπία του πλανήτη. **Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για το 1/5 των παγκόσμιων εκπομπών CO2 καθώς και για σημαντικά προβλήματα ρύπανσης και υποβάθμισης της βιοποικιλότητας και των φυσικών πόρων.** Τα φυτοφάρμακα, η εξάντληση του υδροφόρου ορίζοντα, η αποψίλωση δασών είναι μερικές μόνο από τις παρενέργειες του σημερινού τρόπου παραγωγής των τροφίμων. Και σε όλα αυτά θα πρέπει να προσθέσουμε τα επικίνδυνα χημικά που κρύβονται σε τρόφιμα αν και δεν θα έπρεπε να βρίσκονται εκεί. Από αντιβιοτικά μέχρι επιβραδυντικά φλόγας συσσωρεύονται στο σώμα των ζώων, που προορίζονται για τη διατροφή μας, κι από εκεί περνούν σε εμάς και στα παιδιά μας.

¹ Worldhunger.org

² Σχετικός πίνακας [εδώ](#)

Λίγα στοιχεία για την Ελλάδα

Και στην Ελλάδα, η διατροφή είναι τομέας κομβικής σημασίας για το σύνολο της κοινωνίας και του περιβάλλοντος. **Σύμφωνα με την Eurostat, η διατροφή απορροφά το 16% του συνολικού προϋπολογισμού ενός μέσου ελληνικού νοικοκυριού.**³ Ως αποτέλεσμα, η επιλογή τροφίμων επηρεάζει την υγεία μας, τη διαβίωσή μας, τη διαχείριση των οικονομικών μας.

Παρότι η μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχτεί πως αποτελεί μια καλή επιλογή για την υγεία των πολιτών ανά τον κόσμο, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια δυσμενής αλλαγή στη χώρα. Σύμφωνα με διάφορες ερευνητικές ομάδες, **οι διατροφικές επιλογές στην Ελλάδα σταδιακά αποκλίνουν από τη μεσογειακή διατροφή.** Παρότι γενικά το επίπεδο υγείας των Ελλήνων παραμένει υψηλό, η παχυσαρκία και τα προβλήματα υγείας αυξάνονται ως αποτέλεσμα των διατροφικών επιλογών και της καθιστικής ζωής.⁴ Τα κορεσμένα λιπαρά και η ζάχαρη κερδίζουν συνεχώς έδαφος στη διατροφή μας, ενώ μειώνεται η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε άμυλο (πατάτες, ψωμί).⁵ Επίσης, με αφορμή την κρίση, μεγαλώνει ο προβληματισμός για την εξάπλωση των καταστημάτων εστίασης που προωθούν το γρήγορο -κι ανθυγιεινό- φαγητό (σουβλάκια, σφολιάτες κτλ). Βάσει στοιχείων του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας, **η Ελλάδα καταλαμβάνει την 3^η θέση στον παγκόσμιο πίνακα ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων ανά κάτοικο με 3.700 θερμίδες (kcal) ανά κάτοικο.** Μόνο οι ΗΠΑ και η Αυστρία βρίσκονται πιο πάνω από τη χώρα.

Βάσει των παραπάνω, η παχυσαρκία έρχεται ως φυσικό επακόλουθο. **Στην Ελλάδα και σε Κύπρο, Ισπανία και Ηνωμένο Βασίλειο παρατηρούνται τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας σε νέους ηλικίας 10 έως 18 ετών.**⁶

Καλύτερη διατροφή

Το καθημερινό μας διαιτολόγιο θα πρέπει να διακρίνεται από μία ισορροπημένη σύσταση, ποσοτικά και ποιοτικά, και να περιλαμβάνει πολλά και διαφορετικά είδη τροφίμων ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως

³ Δείτε περισσότερα [εδώ](#)

⁴ [European Nutrition and Health Report 2009](#)

⁵ Martine Padilla et al, Sustainability of the food chain from field to plate: the case of Mediterranean diet, 2012

⁶ [Harvard School of Public Health](#)

Ευρωβαρόμετρο για τη διατροφή

Το Ειδικό Ευρωβαρόμετρο 389, που δημοσιεύτηκε τον Ιούλιο του 2012, καταπιάστηκε με τις αντιλήψεις και τη στάση των Ευρωπαίων απέναντι σε ζητήματα διατροφής.

Βάσει του Ευρωβαρόμετρου, για τους Έλληνες πολίτες προκύπτουν τα εξής:

1. Ανησυχούν πάρα πολύ για το αν παράγεται ποσότητα τροφίμων ικανή για να καλύψει τις ανάγκες των πολιτών της χώρας (94% σε σχέση με 43% του Ευρωπαϊκού μ.ο.).
2. Όταν αγοράζουν τρόφιμα, θεωρούν σημαντικό ζήτημα την ποιότητα του τροφίμου (78% έναντι 65% του Ευρωπαϊκού μ.ο.), όμως ακόμα πιο σημαντική θεωρούν την τιμή (98% έναντι 91% μ.ο. στην ΕΕ) και την προέλευση των τροφίμων (90% έναντι 71% μ.ο. στην ΕΕ).
3. Από την άλλη, μόλις το 22% κοιτάζει σε τακτική βάση τη σήμανση των τροφίμων που αγοράζει κι ελάχιστοι γνωρίζουν τις σημάνσεις α) Fairtrade (5%), β) βιολογικού προϊόντος (17%) και γ) Προϊόντων Ονομασίας Προέλευσης – ΠΟΠ (15%).

Σίγουρα μπορούμε καλύτερα!

πρωτεϊνών, υδατανθράκων, βιταμινών, ιχνοστοιχείων κ.α.

Ταυτόχρονα, η υιοθέτηση μιας διατροφής φιλικότερης προς το περιβάλλον μπορεί να συμβάλει στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και στη μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος.

Τα τελευταία χρόνια λαμβάνει χώρα μια παγκόσμια προσπάθεια να αναδειχθεί η έννοια της βιώσιμης διατροφής που θα περιορίζει την επιβάρυνση στο περιβάλλον και στην υγεία. **Αν η ανθρωπότητα (και ειδικά οι ανεπτυγμένες χώρες) συνεχίσει να παράγει και να καταναλώνει τρόφιμα με τον τρόπο που το πράττει σήμερα, σύντομα θα οδηγηθούμε σε αδιέξοδο.** Όπως επισημαίνει ο John Beddington, επιστημονικός σύμβουλος της βρετανικής κυβέρνησης, «έρχεται μια μεγάλη καταιγίδα από έλλειψη τροφής και νερού και απειλεί να προκαλέσει δημόσιες αναταραχές, συγκρούσεις μεταξύ κρατών και μαζική μετανάστευση».⁷

⁷ John Beddington, Food, Energy, Water and the Climate: A perfect storm of global events?

Κι αν για κάποιες χώρες, η βιώσιμη διατροφή φαντάζει μια δύσκολη άσκηση για τους πολίτες, στη χώρα μας τα πράγματα είναι πολύ πιο εύκολα κι έχουν όνομα: μεσογειακή διατροφή.

Η μεσογειακή διατροφή, που συνίσταται στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και ελαιόλαδου και στη μειωμένη πρόσληψη κρέατος και κορεσμένων λιπαρών, είναι ευρέως αποδεκτή για τις θετικές επιδράσεις της στην υγεία. Η προσήλωση στο Μεσογειακό πρότυπο διατροφής έχει βρεθεί ότι αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα μακροχρόνιας επιβίωσης, μειώνοντας τον κίνδυνο για πολλά από τα χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά και ο καρκίνος.

Παράλληλα, **η μεσογειακή διατροφή είναι καλή και για το περιβάλλον.** Πρόσφατη έρευνα έδειξε πως το οικολογικό αποτύπωμα της μεσογειακής διατροφής είναι σημαντικά μικρότερο σε σχέση με αυτό του δυτικού προτύπου διατροφής.⁸ Ο λόγος είναι απλός: η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση φυτικών και όχι ζωικών προϊόντων. Έτσι μειώνεται η επιβάρυνση στο περιβάλλον, καθώς οι πόροι που απαιτούνται για την παραγωγή των φυτικών προϊόντων είναι κατά πολύ λιγότεροι σε σχέση με τους πόρους που απαιτεί η παραγωγή ζωικών αγαθών.

Ενδεικτικά αναφέρεται πως για την παραγωγή μιας μερίδας βοδινού κρέατος απαιτείται η κατανάλωση σχεδόν 5.000 λίτρων νερού, όταν σε αντιδιαστολή η παραγωγή ενός μήλου απαιτεί 70 λίτρα νερού.⁹

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, **έχει τα ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά:**

- Χρήση ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους.
- Υψηλή κατανάλωση φρέσκων φρούτων & λαχανικών εποχής.
- Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (κατά προτίμηση ανεπεξέργαστων) & οσπρίων.
- Μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριού.
- Μέτρια κατανάλωση πουλερικών.
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος & των προϊόντων του.
- Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος & των προϊόντων του.
- Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος, κυρίως με τη μορφή κρασιού κατά τα γεύματα.

Το γεγονός ότι απομακρυνθήκαμε από τη μεσογειακή διατροφή δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να ξανασυναντηθούμε μαζί της.

Αρκετοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η υγιεινή και βιώσιμη διατροφή κοστίζει παραπάνω, όμως τα δεδομένα δείχνουν ότι κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Γερμανοί επιστήμονες έδειξαν ότι η αλλαγή της δίαιτας μπορεί να γίνει με ελάχιστο κόστος¹⁰. Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξε έρευνα στο πλαίσιο του προγράμματος «LiveWell».¹¹ Στην περίπτωση της Ελλάδας, όπου έχουμε στη διάθεσή μας άφθονα φρούτα και λαχανικά, καθώς κι ελαιόλαδο και ψάρια, το κόστος της μεσογειακής διατροφής δεν αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα. Αρκεί να επιλέγουμε κάθε πράγμα στον καιρό του και να μην επιδιώκουμε να αγοράσουμε τομάτες το καταχείμωνο.

Σίγουρα η εξασφάλιση καλής κι επαρκούς διατροφής, που δεν θα εξαντλεί τους φυσικούς πόρους, είναι ένα παγκόσμιο ζήτημα που δεν αφορά μόνο τους πολίτες, αλλά το σύνολο των κυβερνήσεων και των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στο χώρο. Αν όμως περιμένουμε τις κυβερνήσεις πριν ξεκινήσουμε, τότε θα περιμένουμε πολύ. **Αρχίζουμε από σήμερα να αλλάζουμε τις διατροφικές μας συνήθειες. Θα κάνει καλό στην τσέπη μας, στην υγεία μας, στο περιβάλλον!**

Επομένως,

- τρώμε υγιεινά υιοθετώντας το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής,
- επιλέγουμε τα τρόφιμα και τις ποσότητες που αγοράζουμε και καταναλώνουμε με γνώμονα τις βασικές αρχές της μεσογειακής διατροφής,
- δεν ξεχνάμε ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή συνδυάζεται με τακτική σωματική δραστηριότητα, επαρκή ανάπαυση και συντροφικότητα,
- μειώνουμε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, καθώς όχι μόνο απαιτούν περισσότερους πόρους για την παρασκευή τους, αλλά συνήθως περιέχουν υψηλά επίπεδα ζάχαρης, αλατιού, λίπους, συντηρητικών κα,
- μειώνουμε την κατανάλωση κρέατος, είτε πρόκειται για κόκκινο είτε για λευκό κρέας,
- απολαμβάνουμε τη χαρά του να ζούμε στην Ελλάδα, με την μεγάλη ποικιλία φρούτων και λαχανικών, κι επιλέγουμε τοπικά προϊόντα όποτε είναι δυνατό,

⁸ Sara Sáez-Almendros et al, Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: beyond the health benefits of the Mediterranean diet, 2013

⁹ Waterfootprint.org

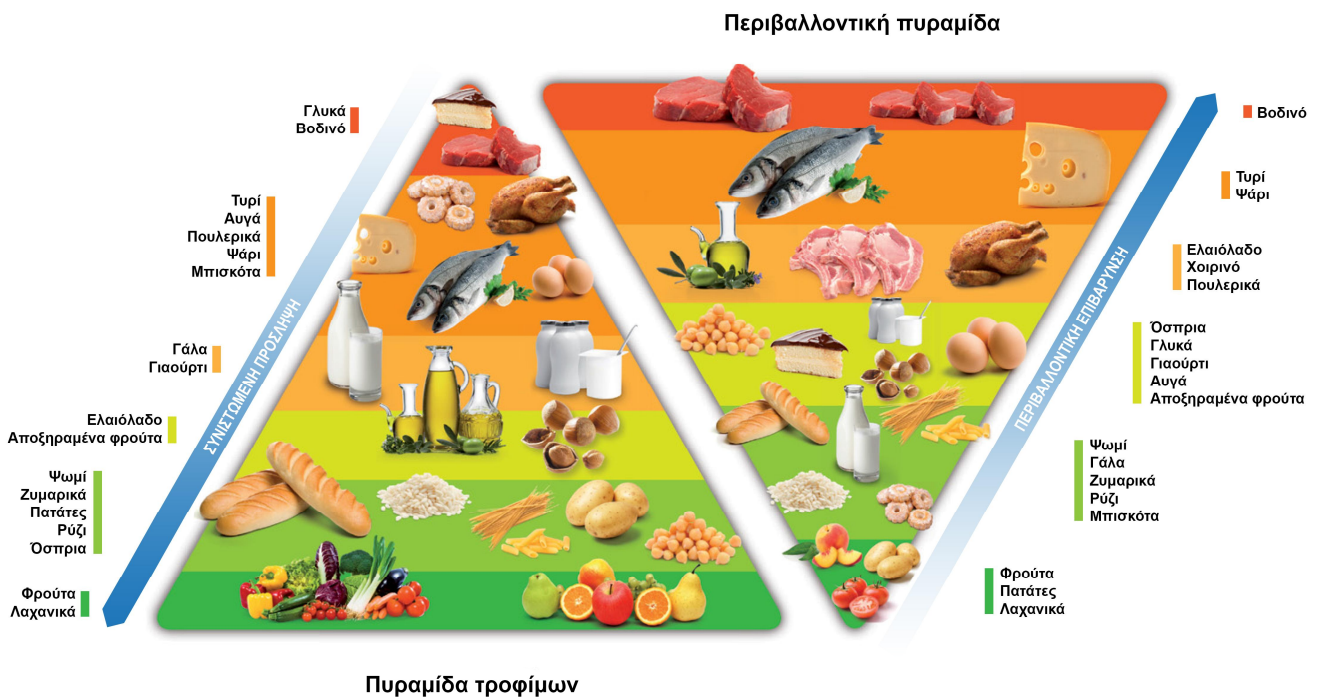
¹⁰ Meier, T and Christen, Environmental impacts of dietary recommendations and dietary styles: Germany as an example, 2012

¹¹ Macdiarmid, J et al, LiveWell: a balance of healthy and sustainable food choices, 2011

- προτιμάμε αποκλειστικά εποχικά είδη, όπως πχ. λάχανο το χειμώνα και τομάτες το καλοκαίρι, καθώς είναι πιο υγιεινά, πιο φιλικά για το περιβάλλον και πιο φθηνά,
- μειώνουμε τη σπατάλη τροφίμων, καθώς όπως είδαμε στον προηγούμενο φάκελο της Καλύτερης Ζωής η σπατάλη προκαλεί πολλαπλές επιπτώσεις στο εισόδημά μας και στο περιβάλλον, ενώ διαιωνίζει τις κοινωνικές ανισότητες.

Η Καλύτερη Ζωή ανοίγει τον φάκελο «Καλύτερη διατροφή». Μαζί θα περιηγηθούμε στην κουζίνα, στο ψυγείο, στους αγρούς, στις θάλασσες, στα βοσκοτόπια, στις μονάδες επεξεργασίας τροφίμων, στα σούπερ μάρκετ.

Θα ανακαλύψουμε τη μεσογειακή διατροφή, θα εξετάσουμε τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την τροφή μας. Θα μάθουμε περισσότερα για τα συντηρητικά, τα super foods και τις υγιεινές τροφές, θα κοιτάξουμε πώς να αποφεύγουμε ανορθόδοξες δίαιτες, θα δούμε τη σύνδεση τροφής και τρόπου ζωής, θα κοιτάξουμε τα βασικά σημεία του νομικού πλαισίου και των δικαιωμάτων των καταναλωτών, θα μάθουμε πώς να ξεχωρίζουμε το φρέσκο από το κατεψυγμένο, θα δούμε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων και θα βρούμε τρόπους για να το περιορίσουμε, θα μάθουμε για την εποχικότητα των ειδών και ποια εποχή τρώμε ποια φρούτα, λαχανικά και ψάρια, θα δούμε πώς να αποφεύγουμε τρόφιμα που περιέχουν επικίνδυνα χημικά και θα μνηστούμε στις συμβουλές καλής διατροφής για τα παιδιά μας.



Σχήμα 1. Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής και περιβαλλοντικής επιβάρυνσης

www.kalyterizoi.gr

Αποκλειστικός δωρητής του προγράμματος



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION