

Δείτε πόσα κιλά κρέας το χρόνο τρώει κάθε Έλληνας...

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτο:real.gr

Ακόμα και τους Αμερικανούς, που θεωρούνται από τους πιο φανατικούς κρεατοφάγους στον κόσμο, κατάφεραν να ξεπεράσουν οι Έλληνες. Η Ελλάδα είναι σήμερα...

Η έβδομη χώρα στον κόσμο σε κατανάλωση κόκκινου κρέατος και κάθε Έλληνας καταναλώνει εκατό κιλά, κατά μέσο όρο το χρόνο, όταν ο κάθε κάτοικος των ΗΠΑ φθάνει τα ογόντα οκτώ κιλά.

Τα παραπάνω στοιχεία παρουσίασε στη Θεσσαλονίκη ο ομότιμος καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Κρήτης, Αντώνης Καφάτος, στη διάρκεια εκδήλωσης, με θέμα: «Τα trans - λιπαρά οξέα στη διατροφή μας», που διοργάνωσε Το Εργαστήριο Χημείας και Τεχνολογίας Τροφίμων του Τμήματος Χημείας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με το Περιφερειακό Τμήμα της Ένωσης Ελλήνων Χημικών, με την ευκαιρία της παγκόσμιας ημέρας Χημείας.

Όπως είπε ο κ. Καφάτος η κατά κεφαλή κατανάλωση κρέατος στην Κρήτη, το 1960, ήταν μόλις 35 γραμμάρια την ημέρα, ενώ από τις μελέτες του Ινστιτούτου "Ροκφέλερ", το 1948 και αργότερα το 1960, από τον Αμερικανό βιοχημικό, Ancel

Keys, διαπιστώθηκε ότι η μέση κατανάλωση ελαιολάδου από τους Κρήτες ήταν 120 γραμμάρια και το 29% της ενέργειας που έπαιρναν καθημερινά προερχόταν από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Επίσης, πριν από 50 χρόνια η κύρια πηγή λιπαρών στον ελληνικό πληθυσμό ήταν το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί, ενώ τα λιπαρά από κρέας, γαλακτοκομικά, αβγά, ψάρια και θαλασσινά, ήταν περιορισμένα, λόγω των οικονομικών δυσχερειών, αλλά κυρίως λόγω των νηστειών της Ορθόδοξης Εκκλησίας.

Ιδιαίτερα εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 60 η πλειοψηφία των κατοίκων στην Ελλάδα (ποσοστό 60% του πληθυσμού) τηρούσε με ευλάβεια και ακρίβεια όλες τις νηστείες, για 180 ημέρες το χρόνο!

«Δυστυχώς το άριστο διαιτολόγιο των Κρητών της δεκαετίας του 1960 αλλοιώθηκε τις επόμενες δεκαετίες με την παραγωγή και εισαγωγή πλήθους επεξεργασμένων τροφίμων και μαργαρινών που διατίθενται στις υπεραγορές, στα ταχυεστιατόρια και τα περίπτερα κάθε γειτονιάς», επισήμανε ο κ. Καφάτος.

Όπως αποκαλύπτεται από τις έρευνες οι αλλαγές στο διαιτολόγιο των Κρητών επιβεβαιώθηκε με περιοδικές αναλύσεις του υποδορίου λίπους, σε λιπαρά οξέα, καθώς και με την επιδημική έξαρση της παχυσαρκίας τα τελευταία 40 - 50 χρόνια σε ενήλικες, αλλά και παιδιά. Όπως είπε κ. Καφάτος το ποσοστό λίπους, από κορεσμένα λιπαρά οξέα, φθάνει σήμερα στα επίπεδα των ΗΠΑ και της Βόρειας Ευρώπης (15-18%). «Η περιεκτικότητα πολλών τροφίμων σε λιπαρά αποδεικνύεται με αναλύσεις, είναι εξαιρετικά δυσμενής και προάγει τα χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιοαγγειακά και τους περισσότερους καρκίνους», υπογράμμισε ο ομότιμος καθηγητής.

Τα περισσότερα παγωτά δεν περιέχουν γάλα

Τον κώδωνα του κινδύνου για δυνητικά επικίνδυνα παγωτά για τη δημόσια υγεία, έκρουσε ο κ. Καφάτος που συνέστησε την προσοχή των καταναλωτών. «Τα περισσότερα παγωτά δεν είναι γαλακτοκομικά προϊόντα, γιατί το πρώτο συστατικό τους είναι το λάδι της ινδικής καρύδας (κορεσμένο κατά 80%), το δεύτερο συστατικό είναι η ζάχαρη και το τρίτο αποβουτυρωμένη σκόνη γάλακτος, ενώ ακολουθούν δεκάδες πρόσθετων ουσιών», τόνισε. Ακόμα προειδοποίησε ότι τα πατατάκια – τσιπς, που – όπως είπε – εκτός από το πολύ αλάτι περιέχουν μεγάλη ποσότητα κακής ποιότητας λιπαρών. «Επίσης, στην έκθεσή τους σε υψηλές θερμοκρασίες παράγεται η τοξική ουσία ακρυλαμίδη, που είναι εξαιρετικά αθηρογόνο και καρκινογόνο», τόνισε.

Καταλήγοντας, επισήμανε ότι οι μαργαρίνες που κυκλοφόρησαν από τα μέσα του περασμένου αιώνα στην Ελλάδα, ήταν υψηλής περιεκτικότητας σε τρανς – λιπαρά, που έφθαναν το 15%. «Τα τελευταία 10 15 χρόνια η βιομηχανία ελάττωσε τα τρανς, κάτω από το 1%, αλλά αύξησε την περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, κατά περίπου 18%, για να είναι σε στερεή μορφή στη συνήθη θερμοκρασία», είπε και χαρακτήρισε άμεσης προτεραιότητας την εκπαίδευση του Έλληνα καταναλωτή, από την παιδική ηλικία.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- fimotro.blogspot.gr