26 Ιανουαρίου 2015

Τα superfoods των Αρχαίων Ελλήνων -Σκόρδο, κρεμμύδι και άλλα τρόφιμα που θεραπεύουν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ

Μια νέα έρευνα βασισμένη στην μελέτη των κειμένων των αρχαίων Ελλήνων γιατρών υποστηρίζει ότι η μεσογειακή διατροφή εφευρέθηκε ως μέσο θεραπείας από τους αρχαίους Ελληνες θεραπευτές.

Ο Τζον Γουίλκινς, ειδικευμένος στο αρχαίο ελληνικό πολιτισμό, και επικεφαλής της έρευνας τονίζει:«Ο Γαληνός και άλλοι γιατροί πίστευαν ότι η γεύση είναι μέτρο της διατροφικής ισχύς και η κατανάλωση τροφίμων που βοηθούν την εύκολη κυκλοφορία των υγρών του σώματος ενισχύει τον οργανισμό. Θεωρούσε ότι η διατροφή αποτελεί ένα από τα τρία βασικά συστατικά της ιατρικής επιστήμης, μαζί με την φαρμακευτική αγωγή και την χειρουργική επέμβαση».

Οι ειδικοί που διεξήγαγαν την έρευνα διαπίστωσαν ότι οι αρχαίοι Ελληνες γιατροί έβλεπαν την μαγειρική όχι ως μέσο ευχαρίστησης αλλά ως μέθοδο για να ενισχύουν τις φαρμακευτικές ιδιότητες των τροφίμων. Σε ιατρικές μελέτες της αρχαιότητας τα τρόφιμα όπως το κριθάρι, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα κρέατα και τα ψάρια θεωρούνταν απαραίτητα για την διατήρηση μια καλής υγείας.

Ο Γαληνός, που θεωρείται ο δεύτερος καλύτερος γιατρός στην αρχαιότητα,

συνιστούσε στους ασθενείς του μια διατροφή πλούσια σε σκόρδο και κρεμμύδια που βοηθούν το πεπτικό σύστημα να λειτουργήσει καλύτερα. Πίστευε ότι μια ανισορροπία στα υγρά του οργανισμού προκαλούσε κακή διάθεση και είχε συνέπειες στην υγεία του ασθενούς. Μεταξύ των τροφίμων που ο Γαληνός προτιμούσε είναι και οι φακές, που συνιστούσε να τις βράζουν μόνο μία φορά ,και με μόνο καρύκευμα τις σάλτσες από ψάρια και ελαιόλαδο, αλλιώς χάνουν τις καθαρτικές ιδιότητες τους και προκαλούν ξήρανση στο στομάχι και στο έντερο.

Σύμφωνα με τους ερευνητές η αρχαία διατροφή θυμίζει πολύ την σύγχρονη μεσογειακή διατροφή καθώς βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στα προϊόντα της περιοχής, τα οποία οι γιατροί γενικά προτιμούσαν σε σχέση με τα εισαγόμενα τρόφιμα πολυτελείας. Ο διατροφολόγος Ιαν Μάρμπερ, που συμμετείχε στην έρευνα, διαπιστώνει ότι: « Οι άνθρωποι εκείνη την εποχή δεν είχαν πρόσβαση στα επεξεργασμένα τρόφιμα που τρώμε σήμερα. Ετσι, χρησιμοποιούσαν απλά υλικά όπως το ελαιόλαδο και τα λαχανικά για να νοστιμίζουν τα φαγητά . Βλέπουμε ότι αυτό συνεχίζεται μέχρι σήμερα στη μεσογειακή κουζίνα, τα διατροφικά οφέλη της οποίας είναι πλέον ιστορικά αποδεδειγμένα».

Πηγή: iefimerida.gr