

Παραδοσιακή κρητική διατροφή: ασπίδα για τον οργανισμό μας...

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Το καλύτερο «φάρμακο» στην προαγωγή της υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών είναι η παραδοσιακή κρητική διατροφή του 1960! Αυτό τόνισε ο Ομότιμος καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής, κ Αντώνης Καφάτος, μιλώντας σε διάλεξη του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολεγίου Ελλάδας με θέμα «Παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης σε αντίθεση με τη δυτική διατροφή στους Δείκτες Παιδικής Παχυσαρκίας».

«Πράγματι σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες η παραδοσιακή κρητική διατροφή αποτελεί διαχρονικά ασπίδα για τον ανθρώπινο οργανισμό στην πρόληψη των ασθενειών» ανέφερε χαρακτηριστικά ο κ Καφάτος. Σύμφωνα με τα στοιχεία των επιστημονικών μελετών, που παρουσίασε ο κ Καφάτος, το 1960 η Κρήτη ήταν στην τελευταία θέση μεταξύ επτά χωρών, καθώς οι άνδρες ηλικίας 40-60 χρόνων είχαν το χαμηλότερο βάρος και δείκτη μάζας σώματος σε σύγκριση με 15 άλλους πληθυσμούς από τις χώρες, αυτές. Επίσης είχε τα λιγότερα κρούσματα στον τομέα των καρδιαγγειακών παθήσεων και αιφνιδίων θανάτων.

«Δυστυχώς στις μέρες μας τα πράγματα έχουν αλλάξει και η χώρα μας μαζί με την Κρήτη κατέχουν την πρώτη θέση σε παγκόσμιο επίπεδο στην παιδική παχυσαρκία» πρόσθεσε με έμφαση ο διακεκριμένος Έλληνας επιστήμονας. Όπως εξήγησε ο κ Καφάτος, αυτό συμβαίνει γιατί οι Κρητικοί, παρασυρμένοι από το δυτικό τρόπο διατροφής, ξέχασαν την παραδοσιακή διατροφή των προγόνων τους, ενώ ταυτόχρονα σήμερα ασκούνται πολύ λιγότερο σε καθημερινή βάση.

Μάλιστα η Κρήτη «κινδυνεύει να βουλιάξει» κάτω από το βάρος των κατοίκων της καθώς μετά από 45 χρόνια δηλαδή το 2005 οι άνδρες της Κρήτης της ίδιας ηλικίας 40-60 χρόνων είχαν 20 κιλά περισσότερο σωματικό βάρος σε σύγκριση με τους άνδρες της ίδιας ηλικίας το 1960.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΡΗΤΙΚΩΝ 1960

Σύμφωνα με τον κ. Καφάτο η διατροφή των Κρητικών το 1960 περιελάμβανε δημητριακά, αυγά, τυρί, μαύρο ψωμί, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, ψάρι, κοτόπουλο και κόκκινο κρέας μια φορά το μήνα. Η διατροφή αυτή συνοδευόταν από καθημερινή άσκηση που περιελάμβανε χειρωνακτικές εργασίες και περπάτημα. Επίσης πρέπει να τονισθεί ότι πάνω από το 60% των ανδρών της Κρήτης το 1960 τηρούσαν αυστηρά τις νηστείες της Εκκλησίας και δεν έτρωγαν δηλαδή κρέας, γαλακτοκομικά και αυγά για περίπου 180 ημέρες το χρόνο. Το ψάρι επιτρέπεται συχνότερα ενώ τα θαλασσινά επιτρέπονται σε όλες τις νηστείες.

Η προστασία που προσφέρει η παραδοσιακή κρητική διατροφή στην πρόληψη των ασθενειών και ειδικότερα στα καρδιακά νοσήματα τεκμηριώνεται από διάφορες επιστημονικές μελέτες. Μια απ αυτές πραγματοποιήθηκε στη Λυών της Γαλλίας το 1994 μεταξύ 600 ατόμων που είχαν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου. Σύμφωνα με τη μελέτη της Λυών οι άνθρωποι με πρώτο έμφραγμα μυοκαρδίου που ακολουθούσαν τη δίαιτα της Κρήτης είχαν 76% λιγότερα δεύτερα επεισόδια εμφράγματος σε σύγκριση με τους άλλους μισούς που ακολουθούσαν τη δίαιτα της Αμερικανικής Καρδιολογικής εταιρείας. Αυτό έγινε τους πρώτους 28 μήνες γιατί η μελέτη διεκόπη για δεοντολογικούς λόγους.

Εντυπωσιακά ήταν όμως και τα αποτελέσματα μιας δεκάχρονης επιστημονικής μελέτης 1992-2002, που έγινε από το Πανεπιστήμιο Κρήτης, σε κρητικόπουλα που ακολούθησαν τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής. Όλες οι σωματομετρικές μετρήσεις των παιδιών, τα οποία συμμετείχαν στο πρόγραμμα και αφορούσαν Βάρος, Δείκτη Μάζας Σώματος, Δείκτη Περιμέτρου Μέσης και Λεκάνης, Ολική Χοληστερόλη, LDL Χοληστερόλη, Αθηρωματικό Δείκτη και Παλίνδρομο, ήταν σημαντικά βελτιωμένες (τεράστιες διαφορές) μετά τη λήξη του προγράμματος .

Η θρεπτική αξία των προϊόντων που καταναλώνουν οι άνθρωποι έχει μεγάλη σημασία, καθώς σήμερα τα περισσότερα προσθέτουν μόνο βάρος στον οργανισμό. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσίασε ο κ Καφάτος 100 γραμμάρια μπισκότα γεμιστά έχουν 524 θερμίδες, ενώ η αντίστοιχη ποσότητα μήλου μόλις 47 θερμίδες. Επίσης 100 γραμμάρια τηγανιτές πατάτες έχουν 530 θερμίδες, ενώ η αντίστοιχη ποσότητα ψητής πατάτας έχει μόλις 93 θερμίδες.