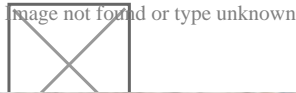


## Ακολουθείστε την κρητική διατροφή του '60 για να είστε υγιείς!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ότι

η μεσογειακή διατροφή είναι πολύ καλή για την υγεία μας είναι γνωστό, με εκατοντάδες μελέτες να την ανακηρύσσουν σε «βασιλιά» των διατροφών. Τα πράγματα όμως μπορούν να εξειδικευτούν ακόμη περισσότερο. Αν θέλετε λοιπόν να είστε υγιείς πρέπει να ακολουθείται την παραδοσιακή κρητική διατροφή του 1960!

Είναι το καλύτερο «φάρμακο» για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Σύμφωνα με μελέτης, το 1960 η Κρήτη είχε τα λιγότερα κρούσματα στον τομέα των καρδιαγγειακών παθήσεων και αιφνίδιων θανάτων.

Τα παραπάνω τόνισε ο Ομότιμος καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής, 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 Αντώνης Καφάτος, όπως μεταδίδει το ΑΠΕ - ΜΠΕ, προσθέτοντας ωστόσο, ότι «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».

Αυτό, σύμφωνα με τον ίδιο 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.

Η κρητική διατροφή του 1960

Σύμφωνα με τον Αντώνη Καφάτο η διατροφή των Κρητικών το 1960 περιλάμβανε 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 περιλάμβανε χειρωνακτικές εργασίες και περπάτημα.

Επίσης 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 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 Αντώνης 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.

**Πηγή:** [tvxs.gr](http://tvxs.gr)