



ΣΤΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΟΡΦΥΡΗ
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Κ. ΔΟΥΣΜΠΗ

ΜΕΣΟΝΟΦΤΙ 2001

ΤΕΙ ΜΕΣΟΜΟΡΤΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ & ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΕΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Αρ 66 6/11



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σελ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΛΛΑΔΑ

1.1	Είμαστε ότι τρώμε.....	1
1.2	Οι ήρωες της τηλεόρασης πρότυπο κακής διατροφής.....	3
1.3	Η ανασφάλειά μας στα τρόφιμα	4
1.4	Εναλλακτική διατροφή : Σύγχρονες διαιτητικές συμπεριφορές – Θεσμική παρέμβαση	6
1.5	Η γενετική στο πιάτο μας	12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°

ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

2.1	Καταναλωτικό διατροφικό πρότυπο και παράνοια	17
2.2	Παράδοση, έθιμα και κατανάλωση	21
2.3	Ένωση για το δικαίωμα στη γευστική απόλαυση	28
2.3.1	Τι είναι το Slow food.....	28
2.3.2	Σε ποιους απευθύνεται	29
2.4	Λάθη διατροφής	32
2.5	Η ποιότητα των τροφίμων και οι γεωργοκτηνοτροφικοί συνεταιρισμοί	34
2.6	Σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα και παραδοσιακή διαίτα : Η εξήγηση του θαύματος	45
2.6.1	Ιστορική αναφορά στις διατροφικές συνήθειες.....	46
2.6.2	Κρητική διατροφή	48
2.6.3	Βιοχημικές εξηγήσεις	52
2.6.4	Διατροφή του Ελευθέριου Βενιζέλου	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3°

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΟΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

3.1	Έλληνες : ο πιο παχύς λαός στην Ευρώπη	56
3.2	Fast food : Γευστική απειλή για τους εφήβους	58
3.2.1	Οι τάσεις	59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

4.1	Η σύγχρονη ελληνική διατροφή στην μδ (Μετά Διοξινών) εποχή	61
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	69

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με το συντηρητικό ορισμό της παχυσαρκίας – κατά τον οποίο θεωρείται κανείς παχύσαρκος όταν το βάρος του είναι κατά 10% μεγαλύτερο από το φυσιολογικό – ο μισός πληθυσμός, περίπου των αναπτυγμένων χωρών μπορεί να καταταχθεί στην κατηγορία των παχύσαρκων. Αν ακολουθηθούν αυστηρότερα κριτήρια για τον ορισμό του παχύσαρκου, τότε η έκταση της παχυσαρκίας – στις σύγχρονες «καταναλωτικές κοινωνίες» – τείνει να πάρει τη μορφή πανδημίας.

Το κύριο και πιο κοινό αίτιο της παχυσαρκίας είναι η κακή διατροφή. Και λέγοντας κακή διατροφή, δεν εννοούμε μόνο τις ποσοτικές εκτροπές από το σωστό μέτρο –ή, αλλιώς, τον «υπερσιτισμό» – αλλά, περισσότερο κι απ' αυτό, την καταλληλότητα, την ποιοτική σύνθεση των ειδών των διάφορων τροφών που καταναλώνει.

Τι εννοούμε όμως, όταν λέμε «σωστή διατροφή»; Ποια είναι η «σωστή διατροφή», η διατροφή που θα φέρει σίγουρα αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, στο ριζισμό του επιπλέον βάρους και – εν συνεχεία – στην διατήρησή του στα φυσιολογικά επίπεδα ;

Που πρέπει να πέσει το κύριο βάρος της επιβαλλόμενης άπισχναντικής διατροφικής αγωγής, στον ποσοτικό περιορισμό των εισαγόμενων με τις τροφές θερμίδων ή στην ποιότητα και το είδος των προσλαμβανόμενων τροφών ;

Η απάντηση είναι ο σωστός συνδυασμός αυτών των δύο. Και για να γίνει αυτό πιο κατανοητό αρκεί να διαβάσετε την εργασία η οποία επισημαίνει τις διατροφικές αλλαγές, τις αιτίες και τα αποτελέσματα αυτών και την σύγκριση με τις άλλες χώρες. Σίγουρα αυτά θέματα δεν εξαντλούνται σε 70 σελίδες αφού θέλουν περισσότερη συζήτηση, πιστεύω όμως ότι έχω αγγίξει όλες τις πτυχές του θέματος δίνοντας μια ολοκληρωτική εικόνα γύρω απ' τις διατροφικές μας συνήθειες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΛΛΑΔΑ

1.1 Είμαστε ό,τι τρώμε

Ισχυρός δεσμός υπάρχει ανάμεσα σε ότι τρώνε οι άνθρωποι και σε ότι νοιώθουν, σύμφωνα με οδηγό που εξέδωσε η Βρετανική οργάνωση mind. Έτσι μια απλή αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ψυχολογική και πνευματική μας υγεία. Βέβαια είναι γνωστό ότι όσο πιο σωστό διατροφικά είναι το διαιτολόγιο κάθε ανθρώπου, τόσο πιο καλή είναι η φυσική και βιολογική του κατάσταση. Εξίσου ισχυρή όμως είναι και η σχέση ανάμεσα στο φαγητό και την πνευματική κατάσταση ενός ατόμου. Σύμφωνα με σχετική έρευνα, ένας στους τέσσερις ανθρώπους δηλώνει ότι η διάθεσή του βελτιώνεται αισθητά όταν τρώει σοκολάτα, ενώ ένας στους πέντε ερωτηθέντες θεωρεί ότι τα γλυκά και γενικά τα φαγητά που περιέχουν ζάχαρη έχουν αρνητική επίδραση στην ψυχική και πνευματική του υγεία.

Η διατροφή μπορεί να επιφέρει επιδείνωση και στα συμπτώματα ορισμένων ασθενειών, όπως είναι ο αυτισμός, η σχιζοφρένεια, η κατάθλιψη καθώς και σε καταστάσεις όπως το άγχος και ο πανικός. Όπως έχει προκύψει, η λειτουργία του εγκεφάλου και οι νευρικές ώσεις που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέπτονται,

νώθουν και συμπεριφέρονται, φαίνεται ότι επηρεάζονται από το φαγητό που ο κάθε άνθρωπος καταναλώνει. Συγκεκριμένα η έλλειψη ορισμένων βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων ή λιπαρών οξέων μπορεί να έχει δυσμενέστερες επιδράσεις, όπως αυτές που επιφέρει η έλλειψη της βιταμίνης Β στα συμπτώματα της σχιζοφρένειας. Επίσης οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα φάρμακα και ορισμένα φαγητά μπορεί να έχουν μερικές φορές επικίνδυνες παρενέργειες. Ένας συνηθισμένος τύπος αντικαταθλιπτικών φαρμάκων μπορεί να αλληλεπιδρά με την ουσία τυραμίνη, η οποία βρίσκεται σε διάφορα φαγητά όπως το τυρί, τα φασόλια και η μαγιά, με αποτέλεσμα να προκαλείται μια επικίνδυνη αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Το Mind Guide to Food and Mood έχει κατηγοριοποιήσει ορισμένα φαγητά, τα οποία επηρεάζουν περισσότερο την διάθεση των ανθρώπων. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι τέτοια είναι τα τεχνητά αρωματικά και συντηρητικά, η σοκολάτα, ο καφές, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πορτοκάλια, η ζάχαρη και τα προϊόντα σίτου. Επισημαίνεται επιπλέον ότι για την καλή πνευματική και ψυχική υγεία απαιτείται η διατροφή να περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά, καθώς και φαγητά που περιέχουν βασικά λιπαρά οξέα, όπως είναι οι σαρδέλες, ο τόνος, ο σολομός, η κολοκύθα και τα καρύδια. Η διατροφολόγος Amanda Geary, δημιούργησε ενδεικτικά έναν συνδυασμό φαγητών, με στόχο την πνευματική ανάταση του ανθρώπου.

Σε αυτά περιλαμβάνονται λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, ο τόνος, ο σολομός, τα οποία συνοδεύονται με σαλάτα μαρούλι, αβοκάντο και σπόρους κολοκύθας, ενώ στη συνέχεια ακολουθούν αποξηραμένα βερίκοκα και μπανάνες επάνω σε λεπτό κέικ ή μπισκότο βρώμης, με λίγα καρύδια στην κορυφή. Ο συνδυασμός φαγητών ελευθερώνει αργά την ζάχαρη, σε αντίθεση με την καφεΐνη και τη σοκολάτα, ουσίες οι οποίες επιφέρουν αμέσως μια ανάταση και ώθηση, η οποία όμως σύντομα μετατρέπεται σε ύφεση. Η κ. Geary δηλώνει ότι πολλοί άνθρωποι, που αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους και πανικού βρίσκουν σημαντική βελτίωση με μια αλλαγή στις διατροφικές τους συνήθειες. Προφανώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την πνευματική υγεία αλλά το φαγητό έχει αποδειχθεί ένας από αυτούς.

1.2 Οι ήρωες της τηλεόρασης πρότυπο κακής διατροφής

Η τηλεόραση μπορεί να αποτελέσει «κακή» επιρροή για τη διατροφή μας, καθώς οι άσχημες διατροφικές συνήθειες πολλών χαρακτήρων γνωστών τηλεοπτικών εκπομπών, αποτελούν αρνητικά πρότυπα. Είτε πρόκειται για δημοφιλείς σειρές όπως το «ER» (το γνωστό σε όλους «στην εντατική»), και το «Friends» (τα φιλαράκια), είτε πρόκειται για σειρές κινουμένων σχεδίων όπως το «Simpsons», τα διατροφικά πρότυπα που προβάλλονται δεν είναι ότι καλύτερο. Η κατανάλωση τροφίμων τύπου «Fast food» που είναι πλούσια σε λιπαρά,

η κατανάλωση αλκοόλης και η προβολή της απώλειας βάρους, δημιουργούν συχνά λανθασμένες εντυπώσεις.

Ακόμα και οι γιατροί στην τηλεοπτική σειρά «ER» έχουν λάβει αρνητική κριτική για την κακή διατροφή τους και την υπερκατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Οι διατροφολόγοι πιστεύουν ότι οι τηλεθεατές μπορούν να επηρεαστούν αρνητικά στις διατροφικές τους συνήθειες όταν βομβαρδίζονται από μηνύματα που προβάλλουν ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα. Είναι μάλιστα πιθανόν, η προβολή τέτοιων προτύπων να συμβάλλει στην αύξηση της παχυσαρκίας.

1.3 Η ανασφάλειά μας στα τρόφιμα

Στην ανασφάλεια του σύγχρονου καταναλωτή στην ποιότητα των τροφίμων αποκαλύπτει έρευνα που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα στην Γαλλία και δημοσίευσε το περιοδικό «L' evenement du jeudi».

Σύμφωνα με την έρευνα ποσοστό 45% δεν εμπιστεύεται την τροφή που τρωει, ενώ ποσοστό 79% εκφράζει φόβο για τις ορμόνες που περιέχονται στο κρέας. Το 77% των ερωτηθέντων φοβούνται την ύπαρξη πυρηνικών καταλοίπων στα τρόφιμα, το 65% τα γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα, το 62% τη διοξίνη στο κρέας και τα γαλακτοκομικά, ενώ το 59% την ασθένεια της τρελής αγελάδας.

Είναι γνωστό ότι ο έλεγχος στο θέμα των τοξικών ουσιών στα τρόφιμα είναι σχεδόν ανύπαρκτος. Οι οποίοι έλεγχοι διεξάγονται

σποραδικά αφήνονται συνήθως στην πρωτοβουλία των βιομηχάνων και παρά την άσκηση πίεσης στους παραγωγούς για μείωση των ζιζανιοκτόνων και παρασιτοκτόνων, οι αγρότες ενδιαφέρονται μονάχα για την απόδοση της συγκομιδής τους. Από την άλλη πλευρά τα βιομηχανικά τοξικά που διαχέονται στο περιβάλλον εισέρχονται στη διατροφική αλυσίδα για να καταλήξουν στο σώμα μας. Μια ανάλυση στο λίπος του ανθρώπινου σώματος δείχνει την ύπαρξη τουλάχιστον 250 ξένων χημικών ουσιών που προσλαμβάνουμε καθημερινά, σε απειροελάχιστες ποσότητες, μέσω της τροφής μας.

Σε ένα βιβλίο που κυκλοφόρησε το 1996 στις ΗΠΑ, προλογισμένο από τον αμερικανό αντιπρόεδρο Αλ Γκορ αποκαλύπτονται νέα στοιχεία για τις τοξικές ουσίες στα τρόφιμα. Το βιβλίο που τιτλοφορείται «Out Stolen Future» αποκαλύπτει για παράδειγμα την ύπαρξη ουσιών που επιδρούν στο ορμονικό μας σύστημα. Οι χημικές αυτές ουσίες δεν επιφέρουν βλάβη στα κύτταρα ούτε στο DNA, αλλά επιδρώντας στη βιολογική πληροφόρηση του οργανισμού, απειλούν να προκαλέσουν προβλήματα εκδηλωμένα στη δεύτερη γενιά. Καθώς όμως δεν υπάρχουν παρά μόνο ενδείξεις είναι επείγουσα ανάγκη να διερευνηθούν το ταχύτερο. Στο μεταξύ οι ερευνητές δεν παύουν να ανακαλύπτουν στα τρόφιμα νέες ουσίες που διαταράσσουν τις ανθρώπινες ορμόνες. Ουσίες που εντοπίζονται κυρίως στα υλικά συσκευασίας και συντήρησης των τροφίμων.

Προβάλλει λοιπόν επιτακτική η ανάγκη να υποχρεωθούν οι κατασκευάστριες εταιρίες να αποκαλύψουν το εμπορικό απόρρητό τους ως προς την σύνθεση των προϊόντων τους, να διακοπεί η παραγωγή νέων χημικών προϊόντων (κυκλοφορούν 100.000 διαφορετικά σε ολόκληρο τον κόσμο, από τα οποία έχουν μελετηθεί μόλις 500), και να ιδρυθεί μια αρμόδια υπηρεσία ελέγχου ανεξάρτητη προς τα συμφέροντα των βιομηχανιών τροφίμων.

1.4 Εναλλακτική διατροφή : Σύγχρονες διαιτητικές συμπεριφορές – θεσμική παρέμβαση

Κλείνουμε περίπου μια εικοσαετή εμπειρία εισόδου των προϊόντων «υγιεινής διατροφής» στην ελληνική αγορά.

Σήμερα πλέον μπορεί να γίνει η αποτίμηση αξιών και συμπεριφορών καθώς και των αλλαγών που προέκυψαν στην καθημερινότητα των πολιτών καταναλωτών, όσων τουλάχιστον έχουν την «πολυτελή» δυνατότητα προσέγγισης του ζητήματος.

Τα στοιχεία που υπάρχουν προέρχονται κυρίως από ιδιωτικούς φορείς και ιδιαίτερα από τους έχοντες άμεσο οικονομικό ενδιαφέρον (εμπόρους, καταστηματάρχες, καλλιεργητές).

Η πολιτεία μόλις πρόσφατα αποφάσισε να ιδρύσει Γενική Γραμματεία Καταναλωτή, και ελπίζουμε σύντομα να έχουμε αξιόλογα στοιχεία που να αφορούν πριν από όλα στην αποτύπωση του θέματος

καθώς και στην καταγραφή των προβλημάτων που σχετίζονται με την εναλλακτική διατροφή.

Διαπίστωσή μας είναι ότι η ζήτηση των προϊόντων εναλλακτικής διατροφής βαίνει αυξανόμενη στην ελληνική αγορά. Τα καταστήματα εμπορίας αυτών των ειδών αυξάνονται, τρόφιμα παραγόμενα με βιολογικές καλλιέργειες κάνουν πλέον την είσοδό τους στα μεγάλα Super market, λαϊκές αγορές νωπών φρούτων και λαχανικών καλλιεργημένων χωρίς χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα δημιουργούνται, ενώ μεγαλώνει ο αριθμός των βιοκαλλιεργητών καθώς και των εισαγωγέων προϊόντων υγιεινής διατροφής, συμπληρωμάτων και καλλυντικών.

Η συμβατική, εντατική αγροτική παραγωγή – φυτική και ζωική – ολοένα και περισσότερο βρίσκεται σε δυσαρμονία, από τη μια με τις ανάγκες του καταναλωτή για σωστή και ισορροπημένη διατροφή και από την άλλη με το βαθμό συνειδητοποίησης του προβλήματος από σημαντική μερίδα της κοινωνίας.

Η ευαισθητοποίηση μεγάλου αριθμού καταναλωτών σχετικά με τα διατροφικά θέματα είναι φαινόμενο εντονότερο την τελευταία δεκαετία. Σε αυτό παίζουν ρόλο εκτός από τους από χρόνια ασχολούμενους φορείς, ειδικά περιοδικά, κινήσεις πολιτών, οργανώσεις και επιστήμονες, τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα μαζικής επικοινωνίας ακόμα και με τις όχι σπάνιες υπερβολές τους. Συνήθως βεβαίως,

προβάλλεται η κορυφή του παγόβουνου, όπως για παράδειγμα η εμφάνιση ασθενειών για τις οποίες ενοχοποιούνται τα τρόφιμα και ο τρόπος παραγωγής τους (ορμόνες, φυτοφάρμακα, χημικά λιπάσματα, βελτιωτικές προσθετικές ουσίες κ.λ.π.).

Στο σημείο αυτό θα κάνουμε διαχωρισμό των πρωτογενών προϊόντων που προέρχονται από βιολογικές καλλιέργειες (τρόφιμα, ποτά, καλλυντικά) και των συμπληρωμάτων διατροφής. Θα σταθούμε κατ' αρχήν θετικά στα πρώτα και επιφυλακτικά στα δεύτερα, κρίνοντας με γνώμονα την διακήρυξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας : «σε μια κοινότητα που διατρέφεται σωστά, η διατροφή προσφέρει όχι μόνο τα μακροστοιχεία αλλά και όλα τα μικροστοιχεία που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα. Δεν υπάρχει λόγος να συμπληρώνει κανείς τη διατροφή του με βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία με μορφή δισκίων».

Η λογική που απορρέει από τη διακήρυξη αυτή ενισχύεται από τη μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας και της έγκυρης επιστημονικής τεκμηρίωσης που αμφισβητούν τις ιδιότητες (θεραπευτικές, προληπτικές ή υγιεινές) αυτών των προϊόντων, αλλά και την ανάγκη χρήσης τέτοιων ουσιών από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα βιολογικά τρόφιμα διαφέρουν από τα «συμβατικά» σε σχέση με τα συστατικά που περιέχουν (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.λ.π.) και σε σχέση με τα συστατικά που δεν περιέχουν (χημικά υπολείμματα κ.λ.π.).

Η αύξηση κατανάλωσης τέτοιων προϊόντων, καθώς και η παραγωγή τους και όχι απλά η εισαγωγή τους, συμβάλλει εκτός από την προστασία της υγείας των καταναλωτών, στην εξυγίανση των οικοσυστημάτων, στην ισορροπημένη εξέλιξη του περιβάλλοντος.

Τα συμπληρώματα της καθημερινής διατροφής φαίνεται ότι δεν είναι απαραίτητα, συχνά είναι άνευ αξίας, ενώ ορισμένες φορές αποδεικνύονται εως και επικίνδυνα για την υγεία του καταναλωτή (βιταμίνες, χορτάρια της Ανατολής) αν λάβουμε υπόψη ότι συνήθως λαμβάνονται χωρίς επιστημονική γνώση.

Άλλη κατηγορία «υγιεινών προϊόντων» είναι οι πράσινοι χυμοί. Αυτοί προέρχονται από χυμούς φτιαγμένους με αποχύμωση, από συνθλιμμένα νεαρά φυτά σιταριού ή κριθαριού που βρίσκονται στη φάση ανάπτυξης 15 εκατοστών. Ο χυμός αυτός θεωρείται ότι περιέχει πιο απορροφήσιμα και αφομοιώσιμα από τον οργανισμό συστατικά και σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις (μέταλλα, βιταμίνες, πρωτεΐνες, ένζυμα).

Είμαστε επιφυλακτικοί στη μαζική κατανάλωση αυτών των συμπυκνωμένων τροφών εκτός από τις περιπτώσεις ιατρικών αναγκών βεβαίως. Η διαφωνία πέρα από λόγους ιατρικούς, έχει να κάνει με τη λογική που διέπει τόσο την παραγωγή όσο και την κατανάλωση αυτών των ειδών. Παρέχουν ένα συμβολισμό προϊόντος – ιδέας που μας οδηγεί σε αρνητικά σημαινόμενα. Η όλη ιδέα στηρίζεται στην αδυναμία του σύγχρονου ανθρώπου (της εποχής της μέγιστης ταχύτητας) να

ομαλοποιήσει την καθημερινότητά του, να επιτρέψει στη διατροφή του να καταλάβει το χώρο και το χρόνο που φυσιολογικά χρειάζεται στη ζωή του, να αποδώσει στη διατροφή του όλα όσα απαιτούνται – και δεν είναι πολλά για να είναι ισορροπημένη.

Διερευνώντας το χάρτη του κεφαλαίου «εναλλακτική διατροφή» καταγράψαμε τα εξής δεδομένα :

- Οι ενώσεις παραγωγών με βιολογικές καλλιέργειες αυξήθηκαν τα τελευταία χρόνια ξεπερνώντας τις δέκα μέχρι σήμερα.
- Δημιουργήθηκαν τρεις οργανισμοί πιστοποίησης οι οποίοι ελέγχουν, δίνουν την έγκριση τους στα βιολογικά προϊόντα και τη σχετική ένδειξη στη συσκευασία τους (σήμα).
- Λειτουργούν δύο λαϊκές αγορές νωπών προϊόντων στην Αθήνα (Κολωνάκι και Κ. Πατήσια) και περί τα έξι παζάρια σε συγκεκριμένα καταστήματα στην περιοχή της Αττικής.
- Υπάρχουν περίπου έξι εστιατόρια χορτοφαγίας ή προϊόντων που προέρχονται από βιοκαλλιέργειες σε Αθήνα και Πειραιά.
- Δραστηριοποιούνται περίπου πενήντα καταστήματα εμπορίας ειδών εναλλακτικής διατροφής σε όλη την Ελλάδα. Σε Αθήνα και Πειραιά υπάρχουν περί τα σαράντα και δέκα στην υπόλοιπη χώρα (Θεσσαλονίκη, Βόλο, Λάρισα, Καρδίτσα, Κρήτη, Ιωάννινα, Χίο).
- Σημαντικό τομέα και με μεγάλο εύρος βιολογικών προϊόντων, καταλαμβάνουν και οι εισαγωγές : φρούτα, κηπευτικά, σπόροι για

φύτρα, ξηρά φρούτα, ξηροί καρποί, ελιές, ελαιόλαδο και άλλα έλαια, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, όσπρια, ζάχαρη, χυμοί φρούτων και λαχανικών, κρασί, μύρα, ξύδι, γλυκίσματα, γαλακτοκομικά, διατροφικά συμπληρώματα, καλλυντικά, βότανα, καφές, παιδικές τροφές, φυσικά χρώματα.

Η ευαισθητοποίηση των πολιτών – καταναλωτών είναι καλό μήνυμα.

Η κατανόηση από την πλευρά των αγροτών της ανάγκης παραγωγής τουλάχιστον πιο ποιοτικών προϊόντων και της χρήσης λιγότερων χημικών, είναι ακόμα μικρή αλλά υπαρκτό μέγεθος.

Η πολιτεία είναι ακόμα η πλέον καθυστερημένη συνιστώσα του προβλήματος. Ευχόμαστε και περιμένουμε να βιαστεί να καλύψει το κενό δεκαετιών για την προστασία του καταναλωτή.

Θέματα άμεσης προτεραιότητας είναι :

1. Η ενίσχυση της πολιτικής των βιολογικών καλλιεργειών. Το Υπουργείο Γεωργίας με το Γραφείο Βιολογικών Προϊόντων μάλλον δεν επαρκεί για την προώθηση μιας τέτοιας πολιτικής.
2. Η προστασία των καταναλωτών από την παραγωγή ή εμπορία προϊόντων αμφιβόλου ποιότητας ή αξίας.

Ευθύνη της πολιτείας είναι να θέτει τους όρους κυκλοφορίας που δεν θα παραπλανούν τον καταναλωτή και βεβαίως δεν θα βάζουν σε κίνδυνο την υγεία του.

Η υιοθέτηση μιας σωστής διοικητικής συμπεριφοράς είναι συσχέτιση πολλών παραμέτρων. Έχει να κάνει με κατανάλωση επιλεγμένων προϊόντων διατροφής, διαιτολόγιο πλήρες, αποφυγή χρήσης συμπληρωμάτων, συνδυασμό άθλησης – κίνησης, κατανάλωση χωρίς υπερβολές και πριν απ' όλα γνώση του θέματος.

1.5 Η γενετική στο πιάτο μας

Οι γενετικά μεταλλαγμένοι οργανισμοί θα αποτελέσουν κάποτε χωρίς αμφιβολία μέρος του καθημερινού μας φαγητού. Ενώ μέχρι την άνοιξη του 1977 θεωρούσαμε αδύνατη την κλωνοποίηση ενός θηλαστικού, το πρόβατο η Ντόλλυ δίδυμο της μητέρας του, απέδειξε το αντίθετο. Έκτοτε η φάρμα των κλωνοποιημένων ζώων διευρύνθηκε με την εμφάνιση νέων αμερικανικών και αυστραλιανών βοδιών και ακολούθησε στην Ευρώπη η είσοδος του μεταλλαγμένου καλαμποκιού.

Το ζήτημα μοιάζει αρχικά απλό. Μεταφέροντας ένα ή περισσότερα γονίδια από το ένα είδος στο άλλο σπάει το φράγμα των ειδών βασικό χαρακτηριστικό της φυσικής τάξης. Ωστόσο κάθε περίπτωση γενετικής μεταφοράς χρειάζεται να διερευνάται ξεχωριστά. Έτσι για παράδειγμα στο καλαμπόκι εισάγεται γονίδιο που του επιτρέπει να εκκρίνει μια εντομοαπωθητική ουσία για προστασία από το βασικό εχθρό του. Σε άλλο δημητριακό το εμφυτευμένο γονίδιο στοχεύει να του προσδώσει αντοχή στα ζιζανιοκτόνα.

Στην πρώτη περίπτωση ζητούμενο είναι να αποφευχθεί η χρήση ενός εντομοκτόνου, ενώ στη δεύτερη να καταστεί δυνατή η μαζική χρήση ενός ζιζανιοκτόνου.

Στη ντομάτα επιδιώκεται η επιβράδυνση του σαπίσματος, σε κάποιο άλλο φυτό η προσθήκη βιταμινών ή η παραγωγή εμβολίου. Κάθε φορά η έρευνα στοχεύει σε κάτι διαφορετικό.

Στις ΗΠΑ οι εταιρείες που ασχολούνται με τη βιογενετική τροφίμων φροντίζουν να μην αποσαφηνίζουν την καταγωγή των σπόρων, μη διευκρινίζοντας ότι πρόκειται για γενετικά μεταλλαγμένα προϊόντα. Αρκούνται απλά να προβάλλουν τις εκπληκτικές ιδιότητές τους, ιδιαίτερα σε σχέση με την απόδοση και την οικονομία.

Οι αμερικανοί υποστηρίζουν ότι χάρη στη γενετική η γεωργία θα καταστεί ασφαλέστερη και περιβαλλοντικά βιώσιμη καθώς θα αποφεύγονται οι δαπανηρές ασθένειες, και θα ελαχιστοποιείται η ανάγκη χρήσης φυτοφαρμάκων. Επίσης, θεωρούν τη γενετική βιολογία ασφαλέστερη ακόμη και από την κλασσική διασταύρωση ειδών «κατά την οποία εισάγονται χιλιάδες νέα γονίδια». Υπόσχονται μάλιστα πως τα αγροτικά προϊόντα βιοτεχνολογίας δεύτερης γενιάς που θα λανσαριστούν τα επόμενα χρόνια θα απευθύνονται λιγότερο στον αγρότη και πολύ περισσότερο στον τελικό καταναλωτή. Έτσι θα αναπτυχθούν τροφές με αυξημένη διατροφική αξία, έλαια με λιγότερα λιπαρά, στάρι με περισσότερη πρωτεΐνη.

Στην Ευρώπη τόσο οι καταναλωτές όσο και οι εμπειρογνώμονες υιοθετούν περισσότερο επιφυλακτική στάση. Την επιφυλακτικότητά τους αποδίδουν στο γεγονός ότι η βιογενετική, ενέχοντας τον παράγοντα της τύχης, απέχει από του να είναι μια ελεγχόμενη και αναπαραγόμενη επιστήμη. Σε ότι αφορά μάλιστα τη διοχέτευση γονιδίων ανθεκτικών στα αντιβιοτικά προκαλείται εύλογη ανησυχία κατά πόσο αυτά δεν θα ευνοήσουν την εμφάνιση πανίσχυρων βακτηριδίων. Δεν μπορεί να αποκλειστεί ούτε η ανεξέλεγκτη συσσώρευση παρασιτοκτόνου σε μεταλλαγμένα φυτά που απορροφούν και αποθηκεύουν φυτοφάρμακα. Τα μεταμοσχευμένα γονίδια εξάλλου ενδέχεται με τον φυτικό πολλαπλασιασμό να διασκορπιστούν στη φύση επιφέροντας καταστροφικές μεταβολές. Πως μπορεί να αποκλειστεί η πιθανότητα διάφορα ζιζάνια να αποκτήσουν με τη σειρά τους αντοχή στα ζιζανιοκτόνα ή ακόμη τα ανθεκτικά φυτά να επιφέρουν αλλαγές και στα παράσιτα από τα οποία απειλούνται καθιστώντας τα ισχυρότερα :

Ήδη οι «κατασκευαστές» των νέων ποικιλιών καλαμποκιού αναγνωρίζουν ότι σε μια δεκαετία θα χρειαστεί να δημιουργήσουν καινούργιες ποικιλίες.

Πριν ένα εξάμηνο η Ευρωπαϊκή Ένωση υιοθέτησε κανονισμό που επιβάλλει στους παραγωγούς να αναγράφουν με σαφήνεια τη σύνθεση των προϊόντων τους που περιέχουν μεταλλαγμένα ή σόγια ή καλαμπόκι.

Σε μια αγορά που εκτιμάται να είναι μέχρι το 2010 της τάξης των 300 δισ. δολαρίων, οι μεγάλες εταιρίες χημικών, φαρμάκων και αγρονομίας επείγονται να ενισχύσουν τη θέση τους. Σε αυτό το πνεύμα εντάσσεται και η συγχώνευση των αμερικανικών πανίσχυρων εταιρειών Home Products και Monsanto.

Την ίδια ώρα η DuPont στρέφει την προτεραιότητά της στην αγορά της «λειτουργικής τροφής», επενδύοντας κατά κύριο λόγο στη βιοτεχνολογία. Συνολικά στις ΗΠΑ μετράμε 1300 εταιρίες δραστηριοποιημένες στο χώρο της βιοτεχνολογίας, που απασχολούν ένα εκατομμύριο μισθωτούς και δηλώνουν ετήσια κέρδη της τάξης των 13 δισεκατομμυρίων δολαρίων.

Επιτρέποντας τα δικαιώματα ευρεσιτεχνίας επί των γενετικά μεταλλαγμένων μικροοργανισμών, το αμερικανικό ανώτατο δικαστήριο έθεσε το 1980 το νομικό θεμέλιο για την ιδιωτικοποίηση και την εμπορευματοποίηση στον επίμαχο τομέα.

Μέχρι το 2000 εκτιμάται ότι θα τριπλασιαστούν οι εκτάσεις όπου καλλιεργούνται γενετικά τροποποιημένα σιτηρά. Στη Βρετανία η μεταλλαγμένη σόγια υπάρχει σε ποσοστό 60% της βιομηχανοποιημένης τροφής από τη μύρα ως τα μπισκότα. Όμως και η Ασία επείγεται να προλάβει το τρένο της βιοτεχνολογίας. Έτσι η Ιαπωνία, στην οποία οι αρχές είναι ιδιαίτερα αυστηρές σε θέματα ποιότητας των τροφίμων επιτρέπει την εισαγωγή μεταλλαγμένου καλαμποκιού και σόγιας, χωρίς

τον σχετικό χαρακτηρισμό στην ετικέτα των προϊόντων. Όσο για την Κίνα με το 1,2 δισ. κατοίκους τάσσεται αναφανδόν υπέρ της αγροτικής βιοτεχνολογίας.

Στο βιβλίο του «Ο αιώνας της βιοτεχνολογίας» ο Τζέρεμι Ρίφκιν καθηγητής οικονομικών και παλιός σύντροφος των Β. Ράιχ και Χ. Μαρκούζε κρούει των κώδωνα κινδύνου στο ζήτημα της εμπορευματοποίησης των γονιδίων. Επισημαίνει ότι η μεγάλη καμπή των τελευταίων χρόνων συνίσταται στη συνεργασία πληροφορικής και βιολογίας. Ο ίδιος ο Μπιλ Γκαίητς άλλωστε δηλώνει πως η σημαντικότερη πληροφορία του 21^{ου} αιώνα θα είναι η διάγνωση των 100.000 γονιδίων που αποτελούν τον ανθρώπινο -οργανισμό. Προχωρώντας ενδεχομένως η έρευνα στον αναπρογραμματισμό των γενετικών κωδικών, οργανώνοντας έτσι μια δεύτερη γένεση, ο Ρίφκιν φοβάται ότι απειλείται η γνωστή εξελικτική διαδικασία. Τι θα γίνει, αναρωτιέται, στην περίπτωση που λίγες πολυεθνικές εταιρείες αποκτήσουν τον έλεγχο της ανθρώπινης γενετικής κληρονομιάς ; Ο κίνδυνος εντοπίζεται τελικά όχι στην έρευνα καθ' αυτή αλλά στην πιθανότητα η γενετική να καθορίζεται από τα συμφέροντα της αγοράς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°

ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

2.1 Καταναλωτικό Διατροφικό Πρότυπο και Παράνοια

Μέχρι τις αρχές της 10ετίας του 60 οι Έλληνες κατανάλισκαν κηπευτικά μόνο στην εποχή τους, με εξαίρεση τα εκτός εποχή κηπευτικά που καλλιεργούνταν τότε στα πρωτόγονα θερμοκήπια της Σύρου. Έτσι η νοικοκυρά το καλοκαίρι (Ιούλιος – Αύγουστος) ψώνιζε φασολάκια, τομάτες, αγγούρια, κολοκύθια, μελιτζάνες, καρπούζια, πεπόνια, αχλάδια, σταφίδες, σύκα κ.λ.π. Την Άνοιξη το νοικοκυριό ψώνιζε μαρούλια, αγκινάρες, κουκιά χλωρά, φράουλες και κεράσια, το φθινόπωρο μήλα, κυδώνια, λάχανα, κουνουπίδια, σταφύλια, το χειμώνα λάχανα, πράσα, καρότα και πορτοκάλια.

Κρέας κατανάλισκαν ελάχιστες φορές (συνήθως στις αργίες και στις γιορτές), ενώ ήταν συνηθισμένο το θέαμα στις φτωχογειτονιές της Αθήνας, του πλανόδιου ψαρά με το καλαμένιο πανέρι στο κεφάλι που πουλούσε το φρέσκο ψάρι.

Σιγά, σιγά η άνοδος του βιοτικού επιπέδου που άφηνε περιθώρια χρημάτων στο οικογενειακό βάλαντιο για κατανάλωση περισσότερων από τα αναγκαία για τη διατροφή τροφίμων έφερε την αλλαγή στο διατροφικό πρότυπο των Ελλήνων μετατρέποντάς το σε καταναλωτικό. Ήδη προς το τέλος της δεκαετίας του '50 κάθε Πάσχα, καΐκια από την

Αίγυπτο άρχισαν να ξεφορτώνουν τομάτες στο λιμάνι του Πειραιά, ενώ στις αρχές της δεκαετίας του 60 στην Αθήνα άρχισαν να φθάνουν ανοιξιιάτικες τομάτες από τα θερμοκήπια της Ορμυλίας στην Χαλκιδική, ενώ η Κρήτη άρχισε να στέλνει τον χειμώνα τις πρώτες τομάτες θερμοκηπίου και τα θερμοκήπια των Φιλιατρών να τροφοδοτούν την ανοιξιιάτικη αγορά της Αθήνας με αγγούρια, κολοκύθια και πρώιμα καρπούζια «μπέιμπυ σούγκαρ» τους γνωστούς μπέμπηδες.

Εκείνη την Εποχή με συχνές πυκνές εκπομπές που έκαναν διάφοροι γιατροί στο ραδιόφωνο για τα πλεονεκτήματα της συχνής κατανάλωσης του μοσχαρίσιου κρέατος, οι καταναλωτές της εποχής, άρχισαν να αγοράζουν τακτικά μοσχαρίσιο κρέας και να μαγειρεύουν το φαγητό τους όχι με ελαιόλαδο, αλλά με διάφορα σπορέλαια. Η υπέρ των ευνοϊκών επιπτώσεων στην υγεία, της υπερκατανάλωσης του μοσχαρίσιου κρέατος και των φυτικών ελαίων επιχειρηματολογία, έγινε το προσφιλές θέμα συζήτησης μεταξύ των κυριών στα κομμωτήρια της εποχής. Ένα θέμα που το ανταγωνίζονταν μόνο η περί της ακρίβειας των τροφίμων συζήτηση στους ίδιους χώρους. Μια συζήτηση που βέβαια είχε στόχο να «πικάρει» όσες δύστυχες νοικοκυρές δεν ήθελαν ή δεν μπορούσαν να ακολουθήσουν τα νέα καταναλωτικά διατροφικά πρότυπα της εποχής και που το βαρύ πυροβολικό στο οπλοστάσιο των επιχειρημάτων της, αποτελούσαν οι τιμές που διαμορφώνονταν στα κολοκυθάκια τα Χριστούγεννα. (Ήταν η εποχή που η συχνή κατανάλωση

μοσχαρίσιου κρέατος με κολοκυθάκια της κατσαρόλας, αποτελούσε προς επίδειξη μίγμα κοινωνικής ανέλιξης).

Έτσι, ή κάπως έτσι, οι Έλληνες, άρχισαν να ζουν για να καταναλίσκουν ενώ μέχρι τότε κατανάλισκαν για να ζήσουν. Από τη στιγμή μάλιστα που άνοιξαν τον δαιμονικό κύκλο του διατροφικού υπερκαταναλωτισμού η κατάσταση συνέχισε να χειροτερεύει ανεπίστροφα. Η αγορά ζητούσε διαρκώς και η παραγωγή άρχισε να ανταποκρίνεται. Έτσι φυτεύθηκαν πρώιμες και όψιμες ποικιλίες κερασιάς διευρύνοντας την παραγωγική περίοδο του φρούτου από τον Μάιο έως τον Αύγουστο, πρώιμες ποικιλίες μηλιάς, όψιμες ποικιλίες εσπεριδοειδών κ.λ.π. Ταυτόχρονα τα καλοκαιρινά κηπευτικά (τομάτες, αγγούρια, μελιτζάνες πιπεριές, κολοκύθια, φασολάκια κ.λ.π.) άρχισαν να παράγονται όλο το χρόνο σε θερμοκήπια, ενώ οι εισαγωγές μοσχαρίσιου κρέατος τινάχθηκαν στα ύψη. Εκείνα τα πρώτα χρόνια της καταναλωτικής φρενίτιδας, ουδείς πρόσεχε μερικά ανησυχητικά σημάδια. Τα κρούσματα παχυσαρκίας και εμφραγμάτων που άρχισαν να αυξάνονται. Τα προϊόντα που άρχισαν να αλλάζουν μορφή και να χάνουν τη γεύση τους. Τα χωριά που άρχισαν να χάνουν τη διατροφική τους αυτάρκεια καθώς οι αγρότες εκμεταλλεύονταν και την τελευταία σπιθαμή εδάφους για την παραγωγή προϊόντων που ακριβοπληρώναν οι καταναλωτές. Το κόστος παραγωγής που άρχισε να αυξάνεται καθώς τα

εκτός εποχής προϊόντα απαιτούσαν όλο και περισσότερες ενεργειακές και χημικές εισροές προκειμένου να παραχθούν.

Στις αρχές της δεκαετίας του '70 και καθώς οι πάντες έβρισκαν τα πάντα οποτεδήποτε, εξαφανίστηκε η οικιακή μεταποίηση φρούτων και λαχανικών. Τότε οι νοικοκυρές σταμάτησαν να φτιάχνουν τουρσιά και γλυκά από φρούτα με αποτέλεσμα να καταρρεύσει εντελώς η καλλιέργεια της βυσσινιάς και της κυδωνιάς. Κανείς εκείνα τα χρόνια που ο διατροφικός καταναλωτισμός υποκριτικά βαφτιζόταν άνοδος του βιοτικού επιπέδου, δεν πρόσεχε πως τα νέα θαυμαστά προϊόντα που έφθαναν στις αγορές χρειάζονταν όλο και περισσότερη ενέργεια προκειμένου να μεταφερθούν, καθώς παράγονταν όλο και μακρύτερα από τους τύπους της κατανάλωσής τους.

Σήμερα, τέσσερις δεκαετίες μετά, η κατανάλωση και καλά κρατεί, και διαρκώς αυξάνεται. Επειδή μάλιστα του Έλληνα καταναλωτή ο τράχηλος προβληματισμό δεν υπομένει, ουδείς παρατηρεί τις ενοχλητικές λεπτομέρειες της εποχής. Ποιες είναι αυτές ; Μα η κατακόρυφη αύξηση των εμφραγμάτων. Το γεγονός ότι η χώρα εισάγει ακόμα και τα ραπανάκια που καταναλίσκει την στιγμή όπου οι αγρότες εκπτώχυνται. Το γεγονός ότι κανείς πια δεν θυμάται την κανονική μορφή και την γεύση προϊόντων όπως οι τομάτες, τα αγγούρια, το καλαμπόκι, τα σταφύλια, το κρέας. Το γεγονός ότι έχει καταρρεύσει

εντελώς η παραγωγή οσπρίων που τώρα εισάγονται κι αυτά, και άλλες «λεπτομέρειες».

Τι θα μας φέρει το μέλλον ; Ίσως κι άλλες «ασήμαντες» λεπτομέρειες, όπως την κατανάλωση τροφίμων σε μορφή χαπιών. Προς το παρόν πάντως, συνεχίζουμε να καταναλίσκουμε ακάθεκτοι και να αλλάζουμε τα γευστικά διατροφικά μας πρότυπα επί το καταναλωτικότερον.

Ήδη η νέα μόδα της εποχής έκανε την εμφάνισή της στα ράφια των σούπερ μάρκετ. Έτοιμη κατεψυγμένη φασολάδα. Ήδη το ζήτημα συζητιέται ευρέως στα κομμωτήρια από τις κυρίες που παρεπιδημούν εκεί. Ας προσέχαμε.

2.2 Παράδοση, έθιμα και κατανάλωση

Η Ελληνική Παράδοση είναι συνδεδεμένη με μια σειρά διατροφικές συνήθειες και έθιμα που ακολουθούν τις εποχιακές διακυμάνσεις και τους ρυθμούς της φύσης στην παραγωγή και την συγκομιδή των καρπών της γης. Ο δεσμός αυτός δημιουργήθηκε από αρχαιοτάτων χρόνων στο προνομιακό εύκρατο κλίμα της Μεσογειακής λεκάνης και ιδιαίτερα στον ελλαδικό χώρο και συνδυάστηκε με αυστηρούς κανόνες που ακολουθούσαν τα ελληνικά νοικοκυριά στην ύπαιθρο αλλά και στις πόλεις, έως πολύ πρόσφατα, πριν από την μαζική εισβολή των φαστφουντάδικων (Fast Food) και των προεπεξεργασμένων

ή προμαγειρευμένων τροφών σε συσκευασία, που ακολουθούσαν την δραματική αλλαγή στις εργασιακές σχέσεις και κατά συνέπεια την εισαγωγή ξένων προτύπων και καταναλωτικών συνηθειών.

Μια σοβαρή παράμετρος του όλου θέματος είναι και ο δεσμός που αναπτύχθηκε και διατηρήθηκε μέσα από τα διατροφικά έθιμα στην Ελλάδα, σε σχέση με το θρησκευτικό εορτολόγιο και μια εθιμική τελετουργία την οποία διατηρούν τα ελληνικά νοικοκυριά, ακόμα και εκεί που το θρησκευτικό συναίσθημα ευρίσκεται σε υποχώρηση ή έχει ατονήσει.

Μπορούμε να αναφερθούμε στις μεγάλες θρησκευτικές εορτές όπως του Πάσχα, των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς αλλά και άλλες ιδιαίτερες περιόδους όπως τον Δεκαπενταύγουστο, οι Απόκριες και η Σαρακοστή. Σε σχέση με αυτήν την τελευταία περίοδο έχουμε μια πλούσια ποικιλία εκδηλώσεων αλλά και τροφών που αξίζει ν' αναφερθούμε σ' αυτά, μιας και παρουσιάζουν μια ιδιαιτερότητα, τόσο από άποψη παραδοσιακών προϊόντων, όσο και από χαρακτήρα υγιεινής διατροφής, μια και την ευτυχία της αποκριάς την ακολουθεί η περίοδος της αποτοξίνωσης με κατάλληλες τροφές που βοηθούν σ' αυτό το σκοπό. Οι Απόκριες επίσης δεν είναι εποχή κραιπάλης όπως θα νόμιζαν πολλοί, αλλά μια εναλλαγή προϊόντων, κρέατος, τυριού κ.λ.π (ονομάζουν δε τις εβδομάδες αυτές «της Τυρινής», «της Κρεατινής κ.λ.π.).

Η πλήρης αποτοξίνωση έρχεται όμως στην Καθαρή Δευτέρα με προϊόντα όπως :

Η Λαγάνα : Αρτοσκεύασμα που παρασκευάζεται μια φορά το χρόνο και που δεν λείπει από καμιά οικογένεια ή συντροφιά τη μέρα της ΚΑΘΑΡΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ (το λέει και το όνομα, κάθαρση). Πρέπει να είναι καλοψημένη για να είναι υγιεινή και η τιμή της ορίζεται με Υπουργική απόφαση γιατί ποικίλλει από χρόνο σε χρόνο και είναι περίπου σαν το αρνί του Πάσχα. Τέτοιας σημασίας για το λαό.

Ο Χαλβάς : Είναι ένα εξαιρετικά υγιεινό προϊόν αφού παρασκευάζεται από ταχίνι (πολύ σιταμιού) και μπορούν να προστεθούν σ' αυτό ξηροί καρποί, κακάο ή βανίλια. Ένα μικρό μειονέκτημα είναι η περιεκτικότητα σε ζάχαρη, εξουδετερώνεται όμως από τα άλλα πλεονεκτήματα.

Ο ιδιαίτερος τρόπος παρασκευής χαλβά σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας του έχει προσδώσει και ειδική ονομασία προέλευσης (Χαλβάς Φαρσάλων π.χ.).

Οι Ελιές : χαρακτηρίζουμε επιτραπέζιες ελιές τους ώριμους ή ημιώριμους καρπούς της ελιάς που αφού έχουν υποστεί τις κατάλληλες επεξεργασίες εξασφαλίζεται η ποιότητα και η καλή συντήρησή τους. Εύκολα μπορεί να γίνει νοθεία στις ελιές όταν μπερδεύονται οι ποικιλίες ή όταν ανακατεύονται διάφορα μεγέθη ή χρησιμοποιούνται χημικά μέσα για να γίνουν ομοιόχρωμες. Εάν δείτε να έχουν διαφορετικό χρώμα στο κουκούτσι τους ενώ έχουν ομοιόμορφη εμφάνιση και χρώμα σημαίνει

ότι έχουν τεχνητά ωριμάσει. Οι ελιές δεν καταναλώνονται μόνο την Καθαρή Δευτέρα αλλά όλο το χρόνο και είναι πολυτιμότερο τρόφιμο μια και μας δίνει μεγάλο αριθμό θρεπτικών συστατικών, για όλες τις ηλικίες, εποχές και χώρους, προϊόν χωρίς υποκατάστατα.

Τα νησίσια θαλασσινά : τι σημαίνει άραγε νηστεία ; Πως ορισμένα τρόφιμα είναι νησίσια και άλλα όχι ; Είναι ένας τρόπος, ίσως να εκδηλώσει κάποιος το σεβασμό και την αφοσίωση του προς το «θείον», μια κάθαρση της ψυχής και του σώματος στην οποία βοηθούν και ορισμένα προϊόντα. Για άλλους είναι απλώς μια συνεύρεση, ένας δεσμός με τις ρίζες και την παράδοση, μια επιστροφή στο «συλλογικό», μέσα από γαστριμαργικές τελετές μια εορταστική πανδαισία.

Τι πρέπει να ξέρουμε : τα θαλασσινά χωρίζονται σε 3 κατηγορίες :

- Τα μαλακόστρακα (αστακοί, γαρίδες, καβούρια)
- Τα μαλακά (στρείδια, αχιβάδες, μύδια, πίνες, κοχύλια, πεταλίδες κ.α.)
- Τα κεφαλόποδα (χταπόδια – μοσχοχτάποδα – σουπιές – καλαμάρια – θράψαλοι).

Είναι εξαιρετικά θρεπτικά, υγιεινά και εύπεπτα (γιατί περιέχουν ελάχιστο λίπος 1%) και πρέπει να καταναλώνονται πολύ φρέσκα γιατί αλλοιώνονται εύκολα. Περιέχουν πλήθος βιταμινών αζωτούχες ουσίες και ελεύθερα αμινοξέα. Τα μαλάκια τρώγονται και ωμά. Προσοχή μεγάλη όμως απαιτείται ως προς την προέλευσή τους, διότι γίνονται εξαιρετικά τοξικά όταν ζήσουν σε περιβάλλον μολυσμένο, όπως λιμάνια,

εκβολές αγωγών, σάπια σίδερα ή ξύλα έστω και αν η ακτή που βρίσκονται είναι καθαρή. Τοξικά γίνονται γιατί ένα όστρακο μπορεί να διηθήσει 150 λίτρα θαλασσινού νερού την ημέρα. Έτσι το σώμα στα μαλάκια και ιδιαίτερα το χημικό εργαστήριό τους, ήπαρ – πάγκρεας, μολύνεται 10-25 φορές παραπάνω από ότι ο βióτοπος.

Τα μαλάκια εκτός από τις τοξίνες ενδέχεται να είναι και φορείς παθογόνων μικροβίων όπως αυτά της χολέρας, ηπατίτιδας, πολυομελίτιδος, σαλμονέλας, κ.α. Όμως αυτά τα μαλάκια γίνονται ακίνδυνα αν ζήσουν για 15 ημέρες σε καθαρά νερά (!)

Η διάγνωση των τοξικών μαλακίων είναι αδύνατη και ο βρασμός τους δεν καταστρέφει τις τοξίνες αλλά μόνο τα παθογόνα μικρόβια.

Η μόλυνση μπορεί να προέρχεται ακόμα και από το μολυσμένο νερό που τους ρίχνει ο ασυνείδητος έμπορος από το λιμάνι για να τα κρατήσει ζωντανά. Οι καταναλωτές προστατεύονται επαρκώς από την Ελληνική Νομοθεσία περί υγιεινής των μαλακοστράκων κ.λ.π. αλλά το πρόβλημα είναι κατά πόσον αυτή τηρείται καθώς οι κίνδυνοι από την αυξανόμενη ρύπανση των θαλασσών αυξάνονται (αρθ. 15/ΒΔ. 2-18.8.1958).

Άλλα προϊόντα που σχετίζονται με την ελληνική παράδοση είναι τα βότανα. Οι θεραπευτικές και τονωτικές τους ιδιότητες είναι γνωστές από την Αρχαιότητα και ο Μεσογειακός Χώρος παρουσιάζεται ιδιαίτερα ευνοϊκός για την ανάπτυξη των φυτών αυτών. Τα περισσότερα

από αυτά είναι αυτοφυή σε διάφορα μέρη της πατρίδας μας. Η συστηματική καλλιέργειά τους και η προστασία των περιοχών όπου αναπτύσσονται θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντική πλουτοπαραγωγική πηγή για τη χώρα μας, μια και ο σύγχρονος άνθρωπος, με το στρες και τους εξοντωτικούς ρυθμούς ζωής που είναι η φύση και τα φυτά της. Μερικά απ' αυτά φύονται αποκλειστικά σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδος καθώς και οι ποικιλίες τους, με εξαιρετικές ιδιότητες, όπως ο Δίκταμος της Κρήτης κ.α.

Τα βότανα καταναλώνονται αυτούσια είτε σαν εκχυλίσματα είτε σαν αφεψήματα ή χρησιμοποιούνται σε συνταγές μαγειρικής με εξαιρετικά γευστικά αποτελέσματα, αλλά και τόνωση του οργανισμού, ακόμα και της ερωτικής διάθεσης. Περίφημα κατέστησαν και τα ερωτικά φίλτρα, γνωστά από την αρχαία εποχή, που αντιμετώπιζαν την εσωτερική διάθεση και την ζωτικότητα του ανθρώπου και δεν χρησιμοποιούνταν απλώς, σαν εξωτερικό μέσον ερεθισμού χωρίς βαθύτερη, ουσιαστική απόλαυση όπως το Viagra κ.λ.π.

Έτσι τα βότανα, ακόμα και όταν, όσα απ' αυτά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σαν αφροδισιακά παρουσιάζουν μια διαφορετική φιλοσοφία στη θεώρηση του ατόμου. Προσβλέπουν στον άνθρωπο σαν σύνολο, στην σχέση ψυχικού και σωματικού επιπέδου, στον άρρηκτο δεσμό του με τη φύση αλλά και τους βιορυθμούς του.

Μερικά από τα βότανα αυτά που βρίσκονται και στην πατρίδα μας είναι τα εξής :

Αψιλία : τονώνει τη διάθεση, τη φαντασία και την επιθυμία. Σπουδαία φήμη έχει το απέντι (βερμούτ), που περιέχει τα αιθέρια έλαια του απεντιού και της μαντζουράνας μαζί με εκχυλίσματα σπόρων του γλυκάνισου. Λέγεται ότι το απολάμβαναν τακτικά στην αρχαιότητα μεγάλοι καλλιτέχνες και δημιουργοί γιατί χαρίζει έμπνευση διαύγεια και ερωτική διάθεση.

Δίκταμος : Έχει τονωτικές, διεγερτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Είναι ένα φυτό με ευχάριστη, δυνατή οσμή που την οφείλει στο δραστικό του αιθέριο έλαιο. Πρέπει να το αποφεύγουν όμως οι έγκυες.

Δυόσμος : Στην Αρχαία Ελλάδα έφτιαχναν ένα δυνατό εκχύλισμα από τα ξερά φύλλα του φυτού που διήγηρε τη φαντασία και τον πόθο σε άνδρες και γυναίκες. Αν θέλουμε να φτιάξουμε εκχύλισμα δυόσμου με τον τρόπο των αρχαίων μας προγόνων, βράζουμε μισό λίτρο νερό και αφού το αποσύρουμε από την φωτιά ρίχνουμε 30 γρ. ξερά φύλλα δυόσμου και τα αφήνουμε για 10 λεπτά αφού τα σκεπάσουμε. Πίνουμε ένα ποτηράκι κρασιού έως 2 φορές την ημέρα.

Ερέδρα : Είναι φυτό που ευνοεί ιδιαίτερα τις γυναίκες. Χρησιμοποιείται από τους βοτανοθεραπευτές παγκόσμια. Έχει τονωτικές και διεγερτικές ιδιότητες. Στην αρχαιότητα τη μούλιαζαν στο κρασί που έπιναν στις οργιαστικές λατρείες του Διονύσου. Οι λαϊκοί γιατροί τη συνιστούσαν

για θεραπεία αφροδισίων νοσημάτων, αλλά και για την τόνωση των ερωτικά αδιάφορων.

Μανδραγόρας : Το μυθικό φυτό ευδοκίμει σε ολόκληρη τη Μεσόγειο. Στην Αρχαία Αίγυπτο θεωρείτο ισχυρό αφροδισιακό, ενώ στην Αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστή η χρήση του από ξακουστές **μάγισσες όπως η Κίρκη.**

Όλα αυτά συνηγορούν, επομένως, στο να πειραματιστούμε πάνω στο στενό δεσμό που υπάρχει ανάμεσα στο σώμα μας, την τροφή μας και μια στάση ζωής που διαμορφώνεται ατομικά αλλά και συλλογικά μέσα από την ιστορία μας, τις παραδόσεις μας και τις επιλογές μας.

2.3 Ένωση για το δικαίωμα στη γευστική απόλαυση

2.3.1 Τι είναι το Slow food :

Το Slow food είναι ένα διεθνές πολιτιστικό κίνημα για την προστασία της τοπικής κουζίνας και του δικαιώματος στη γευστική απόλαυση.

Θεωρεί ότι, η κουζίνα και η γαστρονομική παράδοση, αποτελούν τμήμα του πολιτισμού και βασικό μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να προστατευθεί, να προβληθεί και να αναδειχθεί.

Είναι ένα κίνημα αντίστασης στην ισοπέδωση και εκπτώχευση της γεύσης που επιβάλλουν η ταχύτητα και η λογική των fast food,

έναντι των οποίων αντιπαραθέτει την ποικιλία των αρωμάτων της τοπικής κουζίνας, την καλλιέργεια της γεύσης, τη συμποσιακή συμβίωση και τη γνώση σε συνδυασμό με την γευστική απόλαυση. Και όλα αυτά σε ρυθμούς συμβατούς με την ανθρώπινη φύση.

Γεννήθηκε στην Ιταλία στο τέλος της προηγούμενης δεκαετίας, με αφορμή την πρόθεση των Mc Donald's να ανοίξουν το πρώτο κατάστημα στην ιστορική Piazza di Spagna, στη Ρώμη. Πολύ σύντομα επεκτάθηκε και σε άλλες πόλεις.

Έτσι το 1989 στο Παρίσι, υπό την αιγίδα του τότε Υπουργού Πολιτισμού της Γαλλίας Ζαν Λάνγκ, υπογράφεται η ιδρυτική πράξη του Διεθνούς Κινήματος Slow Food, από εκπροσώπους πέντε χωρών της Ευρώπης.

Το 1990, στη Βενετία, έγινε το πρώτο παγκόσμιο Συνέδριο, με την συμμετοχή εκπροσώπων από 10 χώρες του κόσμου.

2.3.2 Σε ποιους απευθύνεται ;

Σε όλους τους πολίτες που θεωρούν ότι η γαστρονομία είναι πολιτισμός και για το λόγο αυτό, θα πρέπει να προστατευθεί, να αναδειχθεί και να προβληθεί.

Σε όλους όσους αρέσει το καλό φαγητό το καλό κρασί και η καλή παρέα, και θεωρούν ότι η γευστική απόλαυση είναι ένα αναφαίρετο δικαίωμα των ανθρώπων, που κινδυνεύει από την ταχύτητα, την ισοπεδωτική πρακτική των fast food, την ακραία τυποποίηση, τις

υστερικής απαγορευτικές καμπάνιες και από τα προβαλλόμενα εφήμερα υγιεινιστικά μοντέλα διατροφής.

Σε αυτούς που επιθυμούν να ενημερωθούν και να εμβαθύνουν τις γαστρονομικές τους γνώσεις, να πληροφορηθούν για ποιοτικά προϊόντα και υπηρεσίες, και να προσεγγίσουν την αυθεντική κουζίνα διαφόρων περιοχών, τόσο της πατρίδας μας όσο και των άλλων περιοχών του κόσμου.

Σε αυτούς που ενδιαφέρονται για την διάσωση των αυθεντικών παραδοσιακών προϊόντων γαστρονομίας, των παραδοσιακών καλλιέργειών και ειδών, τα οποία λόγω των σημερινών συνθηκών, οδηγούνται σε εξαφάνιση.

Σε όλους τους παραγωγούς ποιοτικών προϊόντων οίνου και γαστρονομίας, τους καλλιεργητές παραδοσιακών ειδών, τους επαγγελματίες του χώρου της εστίασης, τους απασχολούμενους στον τουρισμό και σε όλους τους επαγγελματικούς του φορείς.

Σε όλους όσους ενδιαφέρονται για την τύχη της ελληνικής κουζίνας και σε αυτούς που πιστεύουν ότι η γαστρονομία μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη ενός διαφορετικού τύπου και ποιότητας τουρισμού.

Σήμερα το κίνημα SLOW FOOD έχει επεκταθεί σε 30 χώρες και αριθμεί περί τα 50.000 μέλη σε όλο τον κόσμο.

Στην Ελλάδα το Slow Food πρωτοεμφανίστηκε το Νοέμβριο του 1993 στη Θεσσαλονίκη, όπου πραγματοποίησε μια σημαντική γευστική εκδήλωση με τη συμμετοχή 500 ανθρώπων. Στη συνέχεια και μετά από μια σειρά επαφών και διαβουλεύσεων, το καλοκαίρι του 1994, ιδρύθηκε η «Ένωση για το δικαίωμα στη γευστική απόλαυση» και διακριτικό τίτλο «Slow Food», από 26 ιδρυτικά μέλη από την Αθήνα και την Θεσσαλονίκη. Η Ένωση αυτή αποτελεί τον μοναδικό εκφραστή του διεθνούς κινήματος του Slow Food στην Ελλάδα και κύριος σκοπός της είναι η ανάδειξη, προβολή και προστασία της ελληνικής γαστρονομικής παράδοσης.

Από τις αρχές του 1995, οπότε και εγκρίθηκε το καταστατικό από το Πρωτοδικείο Αθηνών, λειτουργεί με την μορφή του σωματείου και έχει επιδείξει πολύπλευρη δραστηριότητα στους παρακάτω τομείς :

- Προβολή της Ελληνικής οينو-γαστρονομικής παράδοσης στο εξωτερικό, μέσω των εκδόσεων του διεθνούς κινήματος και των εντύπων των οργανώσεων του Slow Food σε διάφορες χώρες του κόσμου, καθώς και με τη συμμετοχή διαφόρων προϊόντων σε εκθέσεις και γευστικές εκδηλώσεις του εξωτερικού.
- Οργάνωση, σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας, μιας σειράς γευστικών εκδηλώσεων και εργαστηρίων γεύσης, για την τοπική κουζίνα, το τυρί και το κρασί.

- Οργάνωση εκδηλώσεων ευρύτερου γαστρονομικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος, όπως το τριήμερο με θέμα τη γαστρονομική και πολιτιστική παράδοση των ελληνοφώνων της Καλαβρίας της Ν. Ιταλίας στην Κατερίνη τον Απρίλιο του 94.
- Συμμετοχή σε εκθέσεις και γευστικές εκδηλώσεις άλλων φορέων, όπως η συμμετοχή μας στο φεστιβάλ γαστρονομίας της ENOAM στη Θεσσαλονίκη, η οργάνωση με την HELEXPO – ΔΕΘ ημερίδας για τα προϊόντα ΠΟΠ, στο πλαίσιο της ΔΕΤΡΟΠ 97, η συμμετοχή μας στο ΟΙΝΟΡΑΜΑ 96 και 97.

2.4 ΛΑΘΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Είναι 5 ειδών :

α) ΛΑΘΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ, β) ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ, γ) ΣΥΝΔΥΑΣΜΩΝ, δ) ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ, ε) ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ και ΔΙΑΦΟΡΑ

α) Λάθη Ποιότητας Τροφών

1) Χρησιμοποιούμε σε μεγάλη κλίμακα τροφές βιομηχανοποιημένες, κονσερβοποιημένες, καρυκευμένες, παστοποιημένες, επεξεργασμένες, παρά φυσικές.

Επεξεργασμένες Τροφές

Είναι το άσπρο αλεύρι, η άσπρη ζάχαρη και το άσπρο ρύζι. Επίσης όλες οι τροφές που είναι παράγωγα τους : ψωμί, μακαρόνια, κουλούρια, κέικς, γλυκίσματα, ζαχαρωτά κ.λ.π.

Κονσερβοποιημένες Τροφές

Είναι οι τροφές που κλείονται σε κουτιά (ψάρια, κομπόστα, κρέατα, λαχανικά κ.α..

Φυσικές Τροφές

Είναι οι εξής :φρούτα, λαχανικά, χόρτα του βουνού, παστά φρούτα, ξηροί καρποί, όσπρια, σπόροι (σιτάρι, καλαμπόκι, σίκαλη, ρύζι, κεχρί), ελιές, λάδι, μέλι, γάλα, χαλούμι ανάλατο, τυρί, γιαούρτι, αυγά.

- Το κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, ορτύκι, περδίκι, κουνέλι δεν είναι φυσικές τροφές.
- Οι βιομηχανοποιημένες τροφές είναι τροφές παραποιημένες, αλλοιωμένες διότι περιέχουν ζάχαρη ή συντηρητικά ή χρώματα.
- Να κάνουμε χρήση των μη φυσικών τροφών όσο μπορούμε πιο λίγο. Να τις αποφύγουμε τελείως είναι αδύνατο.

2) Χρησιμοποιούμε φυσικές τροφές μη φρέσκες : φρούτα, αυγά, γάλα, τυρί, λαχανικά, χυμούς, πολλών ημερών ή μηνών.

3) Τρώμε πολλές τροφές μαγειρεμένες αντί ωμές. Λ.χ. το κουνουπίδι, τις αγκινάρες, τα καρότα, τα παντζάρια κ.λ.π.

- Η φωτιά σκοτώνει την τροφή.

β) Λάθη Ποσότητας

1. Ο περισσότερος κόσμος της Κύπρου τρώγει πέραν του κανονικού.

Υπερσιτίζεται από πλευράς ποσότητας και υποσιτίζεται από πλευράς συστατικών.

- Ο χειρότερος εχθρός της υγείας του Κυπριακού λαού είναι η πολυφαγία.

ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΡΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Όσπρια, ξηροί καρποί, σόγια	: 120-150 γραμμάρια τη μέρα
Τυρί, χαλλούμι, φέτα	: 100-120 -//- -//- -//-
Κρέας, ψάρι, κοτόπουλο	: 150-200 -//- -//- -//-
Αυγά	: ένα κάθε δύο – τρεις μέρες
Γάλα	: ένα ποτήρι

ΑΜΥΛΟ

Ψωμί, μακαρόνια, πουργούρι	: 150-170 -//- -//- -//-
Ρύζι	: 100 -//- -//- -//-
Πατάτες	: 250 -//- -//- -//-

ΛΙΠΟΣ

Ελαιόλαδο φυτικό λάδι, βούτυρο	: 40-50 γραμμάρια
--------------------------------	-------------------

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ + ΜΕΤΑΛΛΑ

Φρούτα, λαχανικά (μαζί)	: 1000 γραμμάρια.
-------------------------	-------------------

2.5 Η ποιότητα των τροφίμων και οι γεωργοκτηνοτροφικοί

συνεταιρισμοί του μέλλοντος

«Το συμπέρασμά μας είναι ότι η μάχη του κόστους παραγωγής που είναι το κρίσιμο σημείο της γεωργίας μας, δεν μπορεί να κερδηθεί

μόνο με επενδύσεις, ούτε με επιδοτήσεις τιμών και όχι επιδοτήσεις στους συντελεστές παραγωγής. Χρειάζεται ριζική αναδιάρθρωση των μεθόδων παραγωγής και των ανθρώπινων σχέσεων παραγωγής– εργασίας. Ολόκληρο το σύστημα της παραγωγικής δραστηριότητας της χώρας είναι ελαττωματικό. Μειονεκτούμε στη μετατροπή της ενέργειας, με αυξημένες απώλειες, στην παραγωγικότητα της εργασίας, την αποδοτικότητα των μικρών μονάδων παραγωγής, το υψηλό κόστος κεφαλαίου, της ενεργείας, των λιπασμάτων, των γεωργικών εφοδίων κ.λ.π.

Για να αντιμετωπισθούν όλα αυτά ο πλέον αποτελεσματικός τρόπος, σε μακροχρόνια προοπτική, είναι η σοσιαλιστική οργάνωση της γεωργίας, μέσω παραγωγικών συνεταιρισμών, σε μεγάλες επιχειρήσεις, ομαδικής καλλιέργειας, που θα επιτρέψει ορθολογική οργάνωση της παραγωγής σ' όλα αυτής τα στάδια με πλήρη εξηλεκτισμό. Μετά την αποτυχία της βιομηχανικής κοινωνίας να δημιουργήσει πολιτισμό, οι ελπίδες του κόσμου στρέφονται σήμερα στη γεωργία να επιτύχει τούτο και θα το επιτύχει, με σοσιαλιστικές μεθόδους, που καταργούν την αλλοτρίωση, όπου τυχόν υπάρχει σήμερα».

Καθηγητής Σωκράτης Καλογερέας

Πολλοί μας λένε συχνά : «καλά και ωραία αυτά που μας λέτε, αλλά η ποιότητα των τροφίμων είναι υποβαθμισμένη σε σημαντικό βαθμό». Παραπονιούνται ότι δεν βρίσκουν αγνά, καλής ποιότητας

τρόφιμα, παρόλο που είναι διατεθειμένοι να τα πληρώσουν σε αυξημένες τιμές. Δυστυχώς αυτή είναι η αλήθεια. Έχουν δίκιο όλοι αυτοί οι άνθρωποι. Ολόκληρο το αγροτικό μας σύστημα είναι χάλια, έχει πάρει σφαλερό δρόμο, καθώς και οι μέθοδοι εμπορίας και διακίνησης των τροφίμων. Έχουμε πολλές φορές τονίσει σε συνεντεύξεις μας στον τύπο και το ραδιόφωνο, σε άρθρα και ομιλίες μας ότι δεν θα αργήσει ο καιρός που ο μόνος τρόπος για να τρώει κανείς σωστή τροφή είναι να την καλλιεργεί ο ίδιος. Δυστυχώς αυτό δεν είναι δυνατό για εκατομμύρια ανθρώπους των πόλεων. Μια αλλαγή, μια ριζική αναμόρφωση στη γεωργία είναι μια επείγουσα ανάγκη του καιρού μας και του τόπου μας.

Οι τροφές μας παράγονται σε φτωχά, εξαντλημένα εδάφη, γίνεται αλόγιστη χρήση χημικών λιπασμάτων και ραντίζονται, κατά κόρον με εντομοκτόνα, υπολείμματα των οποίων παραμένουν στις τροφές. Οι τροφές μας υφίστανται έντονο ραφινάρισμα και επεξεργασία, προστίθενται χημικά πρόσθετα σ' αυτές για διατήρηση, για χρωματισμό, για γεύση και με διάφορους άλλους τρόπους καταστρέφεται η μικρή τροφική αξία που έχουν.

Τα φρούτα κόβονται πολύ πράσινα και τα ωριμάζουν συχνά με τεχνητό τρόπο και έτσι φθάνουν στον καταναλωτή, χωρίς γεύση και τροφική αξία. Διατηρούνται βέβαια καλά και έχουν καλή εμφάνιση, αλλά είναι κατά τα άλλα άγευστα και άνοστα τα περισσότερα. Είναι τόσες οι νοθείες, οι αλχημείες, οι εγκληματικές αφαιρέσεις θρεπτικών ουσιών,

οι προσθήκες χημικών προσθέτων στις τροφές, στα γλυκίσματα, στα ζαχαρώδη, στα αναψυκτικά, στα ποτά, στο αλεύρι, στο ψωμί, είναι τόσα τα τεχνητά χρώματα, οι τεχνητές γεύσεις, τόσα τα φυτοφάρμακα, οι ορμόνες στα ζώα και στα φυτά, τα αντιβιοτικά και τα άλλα διάφορα φάρμακα που δίνονται στα ζώα, ώστε τελικά δεν μένει παρά μια και μοναδική λύση για να φάμε κάποια μέρα, σ' ένα προβλεπτό μέλλον σωστές, πλήρεις, φυσικές, υγιεινές και θρεπτικές τροφές.

Δεν είναι αρκετό να κηρύσσουμε τη σωστή διατροφή είναι απαραίτητο να μπορεί ο καταναλωτής να βρει γνήσιες, φρέσκες, φυσικές και θρεπτικές τροφές για να αγοράσει. Αλλιώς το κήρυγμά μας είναι κενό περιεχομένου. Η ελπίδα μας τώρα τοποθετείται στους προγραμματισμένους γεωργοκτηνοτροφικούς συνεταιρισμούς, εάν φυσικά οργανωθούν και λειτουργήσουν σε σωστές, υγιείς βάσεις. Οι οργανωμένοι λοιπόν σε σωστές βάσεις Γεωργοκτηνοτροφικοί και Καταναλωτικοί Συνεταιρισμοί θα μπορούσαν να έχουν τα εξής ευεργετικά οφέλη :

- Θα παράγουν αγνά, υγιεινά προϊόντα με τις καλύτερες δυνατές επιστημονικές προδιαγραφές και θα έχουν τα προϊόντα αυτά βασικό στόχο την υγεία των καταναλωτών και όχι το κέρδος. Θα παράγουν προϊόντα για ανθρώπινη χρήση κι όχι με αποκλειστικό και πρωταρχικό κριτήριο το κέρδος και θα τα διαθέτουν στους καταναλωτές στην φυσική τους κατάσταση.

- Δεν θα γίνεται σπατάλη παραγωγής δηλαδή, δεν θα παράγονται, χωρίς προγραμματισμό, τεράστιες ποσότητες προϊόντων μη αναγκαίων, με σπατάλη των πόρων και αχρήστευση μεγάλων ποσοτήτων τελικά στις χωματερές. Θα γίνεται δηλαδή ορθολογική παραγωγή, προγραμματισμένη για όσα είδη και σε όσες ποσότητες περίπου τα χρειαζόμαστε.
- Η ποιότητα των προϊόντων θα συναγωνίζεται την καλή προσιτή τιμή και θα σταματήσει η ακρίβεια, η κερδοσκοπία, η εκμετάλλευση και προπάντων η υποβάθμιση της ποιότητας στα γεωργοκτηνοτροφικά προϊόντα. Έτσι μόνο θα παταχθεί η νοθεία, οι βιομηχανικές αλχημείες, οι εξουθενωτικές επεξεργασίες και οι εγκληματικές προσθήκες χημικών προσθέτων.
- Θα ληφθούν όλα τα αναγκαία μέτρα για να αποφεύγεται η μόλυνση του περιβάλλοντος.
- Θα λαμβάνονται όλα τα κατάλληλα μέτρα για να καλλιεργούνται με σωστό τρόπο και να παράγονται προϊόντα κυρίως, που προάγουν την ανθρώπινη υγεία και ευημερία και λιγότερο προϊόντα που υπονομεύουν την υγεία και ευεξία των πολλών και απεργάζονται τον εκφυλισμό μιας μερίδας του πληθυσμού, λ.χ. τέτοια προϊόντα είναι τα οينوπνευματώδη, ο καπνός, οι κονσέρβες, τα αλλαντικά, παστά, αναψυκτικά, μαργαρίνες και διάφορα άλλα φυτικά λίπη. Θα μειωθούν στο ήμισυ περίπου τα ζώα που προορίζονται για σφαγή

και θα αλλάξει ριζικά ο τρόπος μεγαλώματος και πάχυνσης των ζώων αυτών (μοσχάρια, κοτόπουλα, χοίροι κ.λ.π.).

- Θα σταματήσει προοδευτικά με αυστηρά μέτρα και αυστηρές ποινές για τους παραβάτες, η κερδοσκοπία, και οι μεσάζοντες, (που βγάζουν τη μερίδα του λέοντος στην εμπορία των γεωργοκτηνοτροφικών προϊόντων) με την ίδρυση καταναλωτικών συνεταιρισμών που θα διαθέτουν στο καταναλωτικό κοινό, τα προϊόντα αυτά χωρίς μεσάζοντες και χωρίς ιδιώτες εμπόρους. Τα προϊόντα δηλαδή θα πηγαίνουν από την παραγωγή στην κατανάλωση, χωρίς βιομηχανοποίηση, επεξεργασία, ραφινάρισμα και κερδοσκοπία. Τα γιγαντιαία σούπερ μάρκετ, που είναι προθάλαμοι των νοσοκομείων με τα άχρηστα στην πλειονότητά τους προϊόντα που πουλούν, θα εκλείψουν προοδευτικά, σαν τους προϊστορικούς δεινόσαυρους. Άλλωστε τα σούπερ μάρκετ σήμερα πουλούν προϊόντα, όχι μόνο άχρηστα και βλαπτικά, στην συντριπτική τους πλειοψηφία, αλλά και ξενόφερτα σ' ένα σημαντικό ποσοστό τους, πράγμα που σημαίνει ότι φεύγουν για τις εισαγωγές τους τεράστια ποσά συναλλάγματος.
- Θα παταχθεί η ανεργία με απορρόφηση πολλών χεριών στις διάφορες διαδικασίες παραγωγής και διακίνησης, των γεωργοκτηνοτροφικών συνεταιρισμών.
- Ένα άλλο σημαντικό όφελος που θα προκύψει από τους γεωργοκτηνοτροφικούς συνεταιρισμούς θα είναι η διάθεση και προώθηση

αφθονίας υγιεινών, θρεπτικών και φτηνών γεωργοκτηνοτροφικών προϊόντων και στο πιο απόμακρο χωριουδάκι της ελληνικής επικράτειας, που τώρα δεν φτάνουν τα προϊόντα αυτά ποτέ.

- Θα μπορούσαν οι συνεταιρισμοί αυτοί να συγκρατήσουν στην ύπαιθρο πολλές χιλιάδες νέους ανθρώπους, επιστήμονες, υπαλλήλους, τεχνίτες και άλλους ειδικούς που τώρα, μη έχοντας τη δυνατότητα μιας σταδιοδρομίας στην ύπαιθρο και στην επαρχία, μεταναστεύουν κατά χιλιάδες στα αστικά κέντρα και στο εξωτερικό, ψάχνοντας εναγώνια για παρασιτικά επαγγέλματα, για να βγάλουν το ψωμί τους, αναζητώντας επειγόντως μια θεσούλα κάπου. Θα συγκρατήσουν λοιπόν οι Γ.Κ.Σ. τα νιάτα στην ύπαιθρο.
- Οι συνεταιρισμοί θα αναλάβουν ποικίλες πρωτοβουλίες για επιστημονική έρευνα στο χώρο της γεωργίας και κτηνοτροφίας, για υιοθέτηση νέων φυσικών, βιολογικών μεθόδων καλλιέργειας, για εισαγωγή και καλλιέργεια στην Ελλάδα πολλών δένδρων τροπικών και μη, φρούτων και λαχανικών που δεν υπάρχουν σήμερα στην Ελλάδα (λ.χ. πεκάν, κάσιου, μάγκο, παπάγια, σέλερυ, turnips, pansnip και πολλά άλλα άγνωστα στη χώρα μας). Θα εκδώσουν προοδευτικά διάφορα χρήσιμα βιβλία γεωργίας, διατροφής, σωστής αποξήρανσης φρούτων, ελαιών, τυροκομίας, για την παραγωγή παραδοσιακού γιαουρτιού, ξυνόγαλου, παραδοσιακής φέτας που

τώρα έχει σχεδόν εκλείψει, βιβλία απλά δενδροκομίας, λαχανοκομίας, οργανικής καλλιέργειας κ.λ.π.

- Θα αναλάβουν να φυτέψουν σ' ολόκληρη τη χώρα μεγάλο αριθμό οπωροφόρων και δένδρων ξηρών καρπών (που περιέχουν λευκώματα υψηλής βιολογικής αξίας) κάνοντας την Ελλάδα ένα τεράστιο οπωρώνα τόσο για καλή θρέψη του λαού όσο και για εξαγωγές εκλεκτών ποικιλιών φρούτων και λαχανικών, μιας και διαθέτουμε το πιο κατάλληλο κλίμα.
- Με την σωστή οργάνωση και λειτουργία των συνεταιρισμών θα μπορούσαμε να παράγουμε μεγάλες ποσότητες διαφόρων γεωργοκτηνοτροφικών προϊόντων που τώρα τα εισάγουμε από το εξωτερικό και εκτός που είναι υποβαθμισμένα, κακής συχνά ποιότητας και ανθυγιεινά, ξοδεύουμε αστρονομικά ποσά σε πολύτιμο συνάλλαγμα. Ένα παράδειγμα είναι αρκετό για να σας πείσει : ξοδεύουμε για εισαγωγή κρεάτων και γαλάτων κακής ποιότητας, κάθε χρόνο 100-150 περίπου δισεκατομμύρια δραχμές που αντιπροσωπεύουν το 1/10 περίπου του κρατικού προϋπολογισμού. Θα μπορούσατε να φανταστείτε τώρα, τι ξοδεύουμε σε συνάλλαγμα, για το σύνολο των γεωργοκτηνοτροφικών προϊόντων που εισάγουμε ; Τεράστια σίγουρα ποσά, που θα μπορούσαν να τινάζουν στον αέρα κάποια ώρα αν συνεχιστούν οι εισαγωγές με τον ίδιο ρυθμό, τον κρατικό μας προϋπολογισμό. Κι εδώ θα θέλαμε να καταλήξουμε. Θα

μπορούσαν κάλλιστα οι συνεταιρισμοί αυτοί, σωστά οργανωμένοι, να καλύψουν το μεγαλύτερο μέρος των αναγκών μας σε γεωργοκτηνοτροφικά προϊόντα και να σταματήσει η οικονομική αιμορραγία της χώρας, η ανεργία, η υποανάπτυξη, η αστυφιλία, η κακή θρέψη, η υποβαθμισμένη υγεία και η χαμηλή ποιότητα ζωής όλων μας.

- Οι γεωργοκτηνοτροφικοί συνεταιρισμοί θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν στο έπακρο όλες τις μεγάλες δυνατότητες της Ελληνικής οικονομίας, γεωργίας και κτηνοτροφίας, ώστε να γίνουμε αυτόνομοι σε όλα σχεδόν τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα και να σταματήσει η οικονομική αιμορραγία για εισαγωγές. Θα ανέβει σε σημαντικό βαθμό η χαμηλή παραγωγικότητά μας. Η γεωργία σίγουρα θα μας βγάλει στα ανοικτά και όχι η βιομηχανία.

Χάρη στους γεωργοκτηνοτροφικούς και καταναλωτικούς συνεταιρισμούς θα καταφέρουμε να παράγουμε μεγάλες ποσότητες γεωργικών κτηνοτροφικών προϊόντων υψηλής ποιότητας και προσιτών σε όλα τα βαλάντια, που όχι μόνο θα καλύπτουν τις ανάγκες της χώρας και δεν θα εισάγουμε σχεδόν τίποτα από το εξωτερικό, αλλά απεναντίας θα εξάγουμε μεγάλες ποσότητες τέτοιων άριστων προϊόντων από κάθε άποψη (καλλιεργημένων σωστά, με οργανικά βασικά λιπάσματα) που θα κερδίσουν τις ξένες αγορές και θα φέρουν στη χώρα μας πολύτιμο συνάλλαγμα.

Οι δυνατότητες της Ελληνικής γης αξιοποιούνται τώρα σε πολύ μικρό βαθμό. Έχουμε σίγουρα τις δυνατότητες να γίνουμε αυτάρκεις σε πολλά προϊόντα διατροφής για τα οποία ξοδεύουμε τώρα τεράστια ποσά, γονατίζοντας τον προϋπολογισμό μας, για να τα εισάγουμε. Ελάχιστοι παράγουν σήμερα στη χώρα μας. Οι περισσότεροι ασχολούνται με αντιπαραγωγικά και παρασιτικά επαγγέλματα. Με τους συνεταιρισμούς αυτούς θα αυξηθεί αφάνταστα η παραγωγικότητά μας και θα αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των παραγωγικών ανθρώπων και θα μειωθεί κατά συνέπεια σημαντικά ο αριθμός των υποασχολουμένων και των κοινωνικών παρασίτων.

Έτσι μόνο θα ανέβει η ποιότητα της ζωής όλων μας. Τίποτα δεν θα βοηθήσει την προσπάθειά μας αυτή, όσο οι συνεταιρισμοί που περιγράψαμε.

Έτσι μόνο θα μπορέσουμε να πατάξουμε καίρια την υποβάθμιση των προϊόντων, την αλόγιστη χρήση χημικών ραντισμάτων, την νοθεία των τροφίμων, την πρόωρη συλλογή των φρούτων, πριν ωριμάσουν και την τεχνητή ωρίμανσή τους, την καταστροφική επεξεργασία τους, τις χωματερές, και την ασύδοτη κερδοσκοπία παραγωγών και μεσαζόντων. Τότε θα σταματήσει η εκμετάλλευση ενός εύπιστου κοινού, θύμα της έξης, της κακής πληροφόρησης και της εξανδραποδιστικής διαφήμισης. Στα είδη διατροφής τουλάχιστον πρέπει να αποκοπεί μια για πάντα η γάγγραινα της ιδιωτικής «πρωτοβουλίας», της εκμετάλλευσης, της

απάτης, της νοθείας, της υποβάθμισης, της κερδοσκοπίας. Έτσι μόνο θα ανέβει το επίπεδο υγείας του Ελληνικού λαού. Όσα χρήματα κι αν ξοδευτούν για το Ε.Σ.Υ η υγεία του λαού θα υποβαθμίζεται με το πέρασμα του χρόνου, με μαθηματική ακρίβεια. Τα προγράμματα του ΕΣΥ είναι προγράμματα για την βίαιη κατάπνιξη και καταστολή της αρρώστιας (ατελέσφορη συνήθως στα χρόνια νοσήματα προσπάθεια) κι όχι η γνήσια βελτίωση και αναβάθμιση της υγείας του Ελληνικού λαού.

Πρέπει επιτέλους να παύσουμε να αυταπατόμαστε, πιστεύοντας αφελώς πως για την οικονομική ανάπτυξη και την έξοδο από την φτώχεια, προϋπόθεση είναι η εκβιομηχάνιση. Πολλοί σύγχρονοι οικονομολόγοι, τεχνοκράτες και ερευνητές των κοινωνικοοικονομικών μας φαινομένων επισημαίνουν τα τελευταία χρόνια το λάθος και υποστηρίζουν πως η παραμέληση της γεωργίας είναι υπαίτια πολλών από τα δεινά από τα οποία υποφέρει η χώρα μας. Υπάρχουν σήμερα πολλοί ξένοι διακεκριμένοι ειδικοί που υποστηρίζουν, με πολλά ακλόνητα επιχειρήματα, πόσο επιζήμιες για τον Τρίτο Κόσμο ήταν οι πλάνες των υποστηρικτών της αυτοδύναμης ανάπτυξης που στηρίζεται στη βιομηχανία. Η επιβίωση λένε, του Τρίτου Κόσμου θα είναι αγροτική ή δεν θα υπάρξει. Οι υποανάπτυκτες, υποστηρίζουν, χώρες δεν θα λύσουν το πρόβλημα της πείνας παρά μόνον αν προστατεύσουν με κάθε δυνατό τρόπο την γεωργία, την αγροτιά τους. Η επιβίωση τονίζουν, δεν περνάει

από την ανάπτυξη υπερμοντέρνων εκμεταλλεύσεων, αλλά από την ανάπτυξη με σταθερό βηματισμό ολόκληρης της παραδοσιακής αγροτιάς.

2.6 «Σύγχρονα Επιστημονικά δεδομένα και παραδοσιακή διαίτα : Η εξήγηση του θαύματος»

Το πόσο πολύτιμη είναι η κρητική διατροφή στην υγεία των ανθρώπων επισημαίνει με το παρακάτω άρθρο του ο γιατρός – καρδιολόγος κ. Μανώλης Αλιφιεράκης. Πρόκειται για την ομιλία του κ. Αλιφιεράκη στις εκδηλώσεις του Παραρτήματος Κρήτης του Γεωτεχνικού Επιμελητηρίου, που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του «MoneyShow '99».

Δεν υπάρχουν μοναδικές δίαιτες ούτε σταθερή διατροφή. Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του διαιτητικές απαιτήσεις, οι οποίες έχουν σχέση με την ηλικία του, το βάρος του, τις εξετάσεις αίματος, την δραστηριότητά του και πολλά άλλα.

Του Μανώλη Αλιφιεράκη, ιατρού Καρδιολόγου – Ερευνητή.

Να λοιπόν γιατί δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιήσουμε έτοιμες δίαιτες αδυνατίσματος, όταν αυτές απευθύνονται προς όλους τους ανθρώπους. Η μείωση ορισμένων λιπών από τη διατροφή, για παράδειγμα, μειώνει το εύγεστο των τροφίμων και κατ' επέκταση περιορίζει την ευχαρίστηση του γεύματος.

Το ερώτημα το οποίο τίθεται είναι, αν είναι δυνατόν να κρατήσουμε μια ευχάριστη διατροφή, η οποία ταυτόχρονα θα είναι και υγιεινή. Ο σύγχρονος γιατρός και διαιτολόγος θα πρέπει να προτείνει στους ανθρώπους εύκολη υγιεινή διατροφή και όταν μπορεί ευχάριστη, χωρίς πολλές στερήσεις οι οποίες μειώνουν την ικανοποίηση από το φαγητό και πολλές φορές οδηγούν σε εγκατάλειψη της διαίτης.

Οι γεύσεις ορισμένων απαγορευμένων συστατικών θα πρέπει να αντικαθίστανται από άλλες γεύσεις και αρώματα έτσι ώστε η υγιεινή διατροφή να μην βιώνεται ως τιμωρία.

Η υπερβολή στην κατανάλωση της τροφής, όπως και η έλλειψη τροφής βλάπτουν την υγεία.

2.6.1 Ιστορική αναφορά στις διατροφικές συνήθειες

Όλα όσα ανέφερα προηγουμένως συνοψίζονται στον ελληνικό τρόπο διατροφής. Σημασία στη γεύση, την ποικιλία αλλά και την εγκράτεια.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν συνδυάσει την διατροφή με την υγεία και έθεσαν τις βάσεις της υγιεινής διατροφής και της βοτανολογίας.

Ο Ιπποκράτης έγραψε το «περί διαίτης» διδάσκοντας ότι η διατροφή πρέπει να είναι η ιατρική των απλών ανθρώπων. Λάτρεις του μέτρου, οι προγονοί μας, απέφευγαν την υπερβολή, την κατάχρηση, την μονομέρεια.

Ο Όμηρος προέτρεπε τους νέους στην απλή ζωή προτείνοντας την εκστάτεια και σωφροσύνη, λέγοντας ότι οι επιθυμίες και οι ηδονές γίνονται ισχυρές με την πολυφαγία.

Ακόμη και νηστείες υπήρχαν στην αρχαία Ελλάδα, νηστιές που πέρασαν στην ορθόδοξη χριστιανική μας παράδοση.

Ο Πλάτων στην «Πολιτεία» συνιστά στους νέους λιτή διαίτα από ψωμί, ελιές, τυρί, βολβούς και λάχανα.

Η ποικιλία ήταν χαρακτηριστικό της ελληνικής κουζίνας, αναφέρεται ότι ο αριθμός των εδεσμάτων έφθανε τα 20 για κάθε γεύμα, ενώ στους «Δειπνοσοφιστές» του Αθηναίου, κατονομάζονται εβδομήντα είδη άρτου.

Την ίδια εποχή που όλος ο κόσμος εστερείτο αισθητικής στο θέμα της διατροφής και δεν έδινε σημασία στη γεύση, οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν υπέροχες σάλτσες και είχαν εβδομήντα είδη ψωμιού. Ο Αθηναίος στο βιβλίο του «Δειπνοσοφισταί» το οποίο έγραψε χρησιμοποιώντας σαν πηγές εκατοντάδες συγγραμμάτων από την βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας, μας φανερώνει ότι η περίφημη ιταλική και γαλλική κουζίνα έχουν τις ρίζες τους στην Αρχαία Ελλάδα. Τα περισσότερα, αν όχι όλα τα φαγητά της λεγόμενης ανατολίτικης κουζίνας με τα τουρκικά ονόματα έχουν αρχαιοελληνική βυζαντινή προέλευση. Κεφτέδες «κοπτοί», Ντολμάδες με στάρι ... Οι διατροφικές συνήθειες σχετίζονται με την πολιτισμική παράδοση. Εδώ ετέθησαν οι

βάσεις όχι μόνο της φιλοσοφίας και των γραμμάτων, αλλά και της μουσικής και της σωστής διατροφής. Πράγματα τα οποία δυστυχώς δεν διδάσκονται σήμερα στα σχολεία μας. Το παιδαγωγικό ινστιτούτο φοβάμαι, ότι θα κάνει λέει τα ελληνόπουλα εθνικιστές, αν μάθουν αυτές τις αλήθειες.

2.6.2 Κρητική διατροφή

Τις αλήθειες που απ' ότι φαίνεται γνώριζε ο ερευνητής Ανσέλ Κις, ο οποίος με τη μελέτη των επτά χωρών απέδειξε την θεαματικά μικρότερη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα, αλλά και την υψηλότερη μακροβιότητα στον κρητικό πληθυσμό. Την Αρχαία Ελλάδα και φυσικά στην Κρήτη με τον πανάρχαιο Μινωικό Πολιτισμό, τα πορίσματα για το τι είναι υγιεινό έβγαιναν από την μακρόχρονη παρατήρηση και την παράδοση. Σήμερα χρησιμοποιούμε τις επιδημιολογικές μελέτες.

Ο Ανσελ Κις λοιπόν, μελέτησε πληθυσμούς από επτά χώρες μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα. Από την Ελλάδα επέλεξε ανθρώπους από δύο περιοχές την Κέρκυρα και την Κρήτη. Την Κρήτη γιατί είχε παραμείνει σ' ένα παραδοσιακό τρόπο ζωής και διατροφής και την Κέρκυρα, διότι, είχε επηρεασθεί πρώτη από τα δυτικά πρότυπα «εκσυγχρονισμένη». Για όμοιους πληθυσμούς από διαφορετικές χώρες στα 15 χρόνια τα αποτελέσματα ήταν απίστευτα. Οι θάνατοι από

καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν 38 στην Κρήτη, 202 στην Κέρκυρα, 242 στη Γιουγκοσλαβία, 462 στην Ιταλία και 773 στην Αμερική.

Ο Άγγλος επιδημιολόγος Μπλάκμπερν, έγραψε ότι ήταν η εκ νέου ανακάλυψη του κρητικού θαύματος. Το φαινόμενο αποδόθηκε τόσο στην διατροφή, όσο και στον τρόπο ζωής. Έκτοτε, πρότυπο υγιεινής διατροφής, έγινε η κρητική διαίτα και δεν ήταν δυνατόν να την ονομάσουν μεσογειακή, διότι έδειξε την υπεροχή της έναντι άλλων μεσογειακών τύπων διατροφής.

Μετά από μερικά χρόνια το 88, ένας άλλος ερευνητής, Γάλλος αυτή τη φορά, ο καθηγητής Σερζ Ρενώ στηριζόμενος σ' αυτά τα δεδομένα ξεκίνησε μια άλλη μελέτη στην Λυών της Γαλλίας. Στην μελέτη συμμετείχαν 600 ασθενείς που είχαν περάσει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Στους 300 δόθηκαν οδηγίες να τηρήσουν την κρητική διατροφή, ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα, χορταρικά, λίγο κρέας, λίγο ψάρι, περιορισμός στο βούτυρο, στους υπόλοιπους 300 δόθηκαν οι διαιτητικές οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας. Η μελέτη είχε προγραμματισθεί για πέντε (5) χρόνια, διεκόπη όμως στους 27 μήνες.

Αιτία : Το ότι υπήρχαν ήδη 16 θάνατοι στην ομάδα της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, έναντι 3 μόνο σε εκείνη της Κρητικής Διατροφής. Ακόμη 8 αιφνίδιοι θάνατοι στην ομάδα που ακολουθούσε την προτεινόμενη υπολιπιδαιμική αμερικανική διαίτα και

κανείς στην ομάδα της κρητικής διατροφής. Θα ήταν εγκληματικό να συνεχισθεί η μελέτη.

Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαίωσε το πόρισμα της μελέτης του Keys και έδωσαν μεγαλύτερη βαρύτητα στον τρόπο διατροφής. Εδώ ο τρόπος ζωής ήταν ο ίδιος. Ήταν μάλιστα μια επανάσταση, διότι ενώ μέχρι τότε οι διαιτολόγοι συνιστούσαν μόνο το 30% των λαμβανομένων θερμίδων να προέρχεται από λιπαρές ουσίες, αποδεικνυόταν ότι η κρητική διατροφή στην οποία η περιεκτικότητα σε λίπος αγγίζει το 40%, είναι πιο υγιεινή.

Σαν λίπος βέβαια υπολογίζεται και το ελαιόλαδο με την ευεργετική του δράση. Φαίνεται ότι το ελαιόλαδο με τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τις βιταμίνες και τις άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες τοκοφερόλες, σκουαλένια, υδροξυφαινόλες δεσμεύουν βλαβερές ενώσεις προστατεύοντας από καρδιοπάθειες και καρκίνους. Το εκπληκτικό είναι ότι ενώ η κρητική διατροφή μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια και τους θανάτους κατά 70-75% τα πανάκριβα φάρμακα που καταπολεμούν την χοληστερίνη, μόνο κατά 30-35%.

Παρ' όλα αυτά. Τόσο ο απλός κόσμος, όσο και πολλοί γιατροί, δεν έχουν ευαισθητοποιηθεί στη σημασία του τύπου διατροφής.

Επιμένουν περισσότερο στα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα και λιγότερο στο είδος της διατροφής, η οποία πρέπει να είναι

ισορροπημένη και να περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως είπαμε και παραπάνω.

Πάντως, η φαρμακευτική εταιρεία Pierre Fabre κυκλοφόρησε πρόσφατα φάρμακα με τα στοιχεία της κρητικής διατροφής σε πόσιμες φύσιγγες. Το ονόμασε Cretoa.

Τα τελευταία χρόνια μετά την αναγνώριση του ευεργητικού αποτελέσματος της «κρητικής διαίτας» κάποιοι επιστημονικοί κύκλοι άλλαξαν το όνομα σε «μεσογειακή διαίτα» με προφανείς οικονομικούς και άλλους σκοπούς.

Δυστυχώς την ονομασία αυτή υιοθέτησαν και οι καθηγητές διατροφής, επιδημιολογίας και ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, διότι τάχατες, το όνομα «Μεσογειακή Διατροφή» περνάει πιο εύκολα στους Διεθνείς Οργανισμούς, για διπλωματούς λόγους.

Γεγονός απαράδεκτο, διότι καμμία πολιτική, διπλωματική ή άλλου είδους σκοπιμότητα δεν επιτρέπεται να διαστρεβλώνει την αλήθεια πλαστογραφώντας μια ονομασία. Διότι οι λαοί της Μεσογείου δεν έχουν τις ίδιες διατροφικές συνήθειες και το κυριότερο ο κρητικός τρόπος διατροφής, έδειξε την υγιεινή υπεροχή του έναντι του τρόπου διατροφής άλλων Μεσογειακών λαών, που συμμετείχαν στη μελέτη του Keys.

Άλλωστε η ονομασία κρητική υιοθετείται πλέον σε πάρα πολλές χώρες του κόσμου.

Ο καθηγητής Σερζ Ρενώ λει ότι η κρητική δίαιτα, είναι το μάθημα που μας έδωσε η μητέρα φύση ή η σοφία κάποιων λαών προνομιούχων όπως ο λαός της Κρήτης, της κοιτίδος του πολιτισμού μας.

Χρέος όλων των κρητικών και ελληνικών συλλόγων, σε όλα τα μέρη της γης, είναι να προβάλλουν σαν πρότυπο υγιεινής διατροφής την κρητική δίαιτα.

2.6.3 Βιοχημικές εξηγήσεις

Η χοληστερίνη στο αίμα μου είναι φυσιολογική άρα και εγώ δεν κινδυνεύω από καρδιαγγειακά νοσήματα. Η εντύπωση αυτή κυριάρχησε στη σκέψη πολλών ανθρώπων αλλά και γιατρών τις τελευταίες δεκαετίες.

Η εντύπωση αυτή έχει βέβαια μεγάλη δόση αληθείας. Παραβλέπει όμως την σημασία άλλων παραγόντων εξ' ίσου, αν όχι και περισσότερο σημαντικών στην υγεία, όχι μόνο του καρδιαγγειακού συστήματος, αλλά και ολοκλήρου του ανθρώπινου οργανισμού.

Γνωστές και άγνωστες χημικές αντιδράσεις, καθορίζουν την λειτουργία των οργάνων και συντελούν στην υγεία μας.

Διάφορες χημικές ενώσεις ευεργετικές ή βλαβερές παράγονται στον ίδιο τον οργανισμό ή βρίσκονται σε ορισμένες τροφές.

Ανέφερα προηγουμένως τις αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες δεσμεύουν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες, που είναι τοξικές σε κυτταρικό επίπεδο.

Θα αναφερθώ τώρα σε μια σημαντική γνωστή χημική ένωση το μονοξείδιο του αζώτου (NO) για την σημασία του οποίου στην υγεία μας, γίνονται πολλές επιστημονικές συζητήσεις τα τελευταία χρόνια.

Το μονοξείδιο του αζώτου που συντίθεται μέσα στα κύτταρα του οργανισμού, σύμφωνα με τους ερευνητές προκαλεί διαστολή των αγγείων και αναστέλλει την αρτηριοσκλήρυνση. Είναι λοιπόν πολύ ωφέλιμο.

Η σύνθεσή του γίνεται μέσα στα κύτταρα χάρις στο αμινοξύ L Αργινίνη το οποίο βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα καρύδια.

Ορισμένες επιδημιολογικές μελέτες επιβεβαιώνουν τις ιδιότητες αυτές. Άνθρωποι που τρώνε 20-50 gr καρύδια, πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα μειώνουν κατά 50% τις πιθανότητες να πεθάνουν από πάθηση των αγγείων της καρδιάς. Θα μπορούσαμε λοιπόν να προάγουμε την κατανάλωση L Αργινίνης λέγοντας δέκα καρύδια την ημέρα τον καρδιολόγο κάνουν πέρα

Ο μηχανισμός δράσης του πολυσυζητημένου φαρμάκου Viagra οφείλεται στην τοπική παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου και την πρόκληση απ' αυτό αγγειοδιαστολής. Οι αφροδισιακές ιδιότητες των καρυδιών είναι γνωστές στην Κρήτη και πολλές περιοχές της άλλης

Ελλάδας. Υπάρχει το έθιμο να προσφέρουν καρύδια με μέλι στον γαμπρό την πρώτη νύχτα του γάμου.

2.6.4 Διατροφή του Ελευθερίου Βενιζέλου

Θα τελειώσω την παρουσίαση της εργασίας μου στην κρητική διαίτα με μια ενδιαφέρουσα αναφορά στη διατροφή του μεγάλου Έλληνα Πολιτικού Ελευθερίου Βενιζέλου.

Οι βιογράφοι του μας αποκαλύπτουν τις αδυναμίες του, στο βιβλίο «Λαογραφικά μελετήματα για τον Ε. Βενιζέλο» του λαογράφου Στ. Αποστολάκη.

- Η φυσιογνωμία του ιλαρύνονταν όταν του φέρνανε ένα καλάθακι με χορταράκια από τη Μεγαλόνησο.
- Αν όμως ο Βενιζέλος μπορούσε να τρώει με χάρη και άνεση στρείδια «πορτυγκαίζ» είτε σπαράγγια «αλά-βινεγκρα ιτ» κατόρθωνε ... όμως να χαίρεται, σαν τον πιο ταπεινό ξωμάχο της Κρήτης και τις αβρωνιές των κάμπων και τις βρούβες των βουνών της.
- Αγαπούσε να τρώει τις βραστές σαλάτες του με λαδάκι, που να το νοιώθει ο ουρανίσκος του, το λάδι, το ελληνικότερο από τα προϊόντα του τόπου μας, ήταν η αδυναμία του. Ήξερε όλες τις πλευρές της παραγωγής του, της κατεργασίας του και του εμπορίου του.

Παθαίνονταν για το θέμα της συλλογής του ελαιοκάρπου ώστε να βγαίνει το λαδάκι χωρίς οξύτητα.

- Παράλληλη ήταν η αδυναμία που έτρεφε ο πρόεδρος και για την επιτραπέζια ελιά. Συμπαθούσε προπάντων τις κρητικές μικροσκοπικές ελίτσες τις «κορωνέικες» καθώς και τις λεγόμενες «θρούπες» που στην Κρήτη τις λένε «αμπαδιώτικες» ή «χαμάδες». Αγαπούσε επίσης τα τυριά της Μεγαλονήσου και ιδιαίτερα τις μυζήθρες και τους ορεινούς αθοτύρους.

Στην ξενιτιά αναθυμόταν τις αβρωνιές της Κρήτης που ήταν πεντάγλυκες, τα σπαράγγια, τις βρούβες και βαριαστέναζε.

Οι σαλάτες του ήταν απαραίτητες, ιδίως τα βραστά άγρια ραδίκια, ασκολύμπροι, βρούβες, αβρωνιές, άγρια σπαράγγια.

Το φρούτο δεν έλλειπε και προπαντός όταν του φέρνανε από την Κρήτη σταφύλια και σύκα και φυσικά τα κτητικά πορτοκάλια...

Ψωμί προτιμούσε το μαύρο. Όπως φαίνεται ο εξέχων κρητικός πολιτικός είχε τη διατροφή που οι επιστήμονες του εξωτερικού, όπως ο Keys ο Renaud χαρακτηρίζουν κρητική διαίτα.

Την διαίτα που δυστυχώς απαρνούνται οι Κρήτες τα τελευταία χρόνια πληρώνοντας το τίμημα με την ίδια τους την υγεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΟΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

3.1 Έλληνες : ο πιο παχύς λαός στην Ευρώπη

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι σύγχρονες παθήσεις δηλαδή παθήσεις της σημερινής καταναλωτικής κοινωνίας. Τα τελευταία νέα που μας αφορούν ως λαό, σε σχέση με τη χοληστερίνη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, είναι μάλλον απογοητευτικά. Πριν, όμως, αναφερθούμε σ' αυτά ας κάνουμε μια ανασκόπηση στο τι ίσχυε παλαιότερα. Από τη δεκαετία του 60, όπου και άρχισαν να λαμβάνουν χώρα οι επιδημιολογικές μελέτες για τα καρδιαγγειακά νοσήματα, οι Έλληνες κατείχαμε πάντα το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιακές παθήσεις. Το γεγονός αυτό, υποδήλωνε ότι οι παραδοσιακές συνήθειες διατροφής των Ελλήνων ήταν ιδανικές, πράγμα που καθιστούσε τη μεσογειακή κουζίνα αναντικατάστατη. Η διατήρηση του χαμηλού ποσοστού νοσηρότητας συνεχίζεται ακόμη και σήμερα αφού στην πρόσφατη μελέτη των επτά χωρών, οι Έλληνες βρίσκονται στην τελευταία θέση της κατάταξης. Τα δεδομένα, όμως, έχουν διαφοροποιηθεί: ενώ οι άλλοι λαοί μειώνουν το ποσοστό νοσηρότητας και θνησιμότητας, οι Έλληνες το αυξάνουμε με γρήγορους ρυθμούς. Και όχι μόνο αυτό. Στο τελευταίο καρδιολογικό συνέδριο ανακοινώθηκε ότι

οι Έλληνες ως λαός κατέχουμε την πρώτη θέση στα εμφράγματα, στην ηλικία κάτω των σαράντα χρόνων στην Ευρώπη. Αυτό δεν είναι τυχαίο, αν λάβουμε υπόψη κάποιες άλλες ανακοινώσεις που έχουν δει τα φώτα της δημοσιότητας τον τελευταίο καιρό :

- Οι Έλληνες είμαστε οι πρώτοι σε κατανάλωση θερμίδων μεταξύ 200 λαών στον κόσμο με 3.825 θερμίδες την ημέρα.
- Τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη.
- Τα παιδιά από την Κρήτη παρουσιάζουν αρκετά αυξημένες τιμές χοληστερίνης και μάλιστα αυτά που ζουν στα αστικά κέντρα. Αντίθετα, στα παιδιά που ζουν σε χωριά, που κρατούν τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής, τα επίπεδα χοληστερίνης παραμένουν χαμηλά. Αυτό που έχει αλλάξει τόσο για τους κρητικούς, όσο και γενικότερα για τους Έλληνες είναι ότι έχουμε εγκαταλείψει το σωστό μας τρόπο διατροφής.

Η εισβολή του αμερικανόφερτου τρόπου διατροφής έκανε πολλούς να προτιμήσουν την εύκολη, αλλά και πολύ ανθυγιεινή διατροφική λύση που προσφέρουν και φυσικά έχουν και τα ανάλογα αποτελέσματα. Αλλά και τα παιδιά είτε από αμέλεια των γονιών τους είτε για άλλους λόγους παρουσιάζουν ισχυρές διατροφικές προτιμήσεις σε αλλαντικά, σοκολατούχο γάλα, προϊόντα τύπου κόλας, πίτσες, γλυκά, σοκολάτες, γαριδάκια και γενικά σνακ που έχουν πολύ φτωχή θρεπτική αξία, ενώ παράλληλα είναι πλούσια σε θερμίδες και χοληστερίνη. Δύο βασικές

τροφές τείνουν να εκλείψουν από την κουζίνα μας : τα ψάρια και το ελαιόλαδο που ο ρόλος τους τελευταία αναγνωρίζεται ως ο πιο σημαντικός στη ρύθμιση της χοληστερίνης και τελικά στην πρόληψη όλων των παθήσεων της καρδιάς.

3.2 Fast Food : Γευστική απειλή για τους έφηβους

Η ώρα θα ήταν γύρω στις 2. Στο Fast – Food της γειτονιάς παρατηρείται ασυνήθιστη κίνηση. Πρόσωπα νεαρά, σχολικές τσάντες, ηλικία γύρω στα 15. Θα ξέρετε νομίζω ότι η νεολαία μας τελευταία αποκαλείται ως «γενιά των Fast – Food». Δεν είναι καθόλου τυχαίος αυτός ο χαρακτηρισμός, αφού φαίνεται ότι οι έφηβοί μας ζουν, τρώνε και διασκεδάζουν μέσα ή γύρω από ένα Fast – Food.

Τι τρώνε ; προτηγανισμένες πατάτες, τηγανιτό φιλέτο ψαριού, κοτόπουλο (τύπου πανέ), μπιφτέκι αμφιβόλου ποιότητας, τηγανιτά αβγά και λουκάνικα και φυσικά άφθονη coca-cola. Αν εξαιρέσετε το ψωμί που περιέχει ένα χάμπουργκερ και τις σαλάτες, τα άλλα όλα είναι για πέταμα.

Πολύ φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, πολύ πλούσια όμως σε θερμίδες, αλλά και σε βλαβερά λιπαρά οξέα. Τα τελευταία είναι υπεύθυνα για μελλοντικές εκδηλώσεις καρδιαγγειακών νοσημάτων και θέτουν σε κίνδυνο τη σημερινή υγεία των εφήβων μας. Τα νέα που μας έρχονται από την Κρήτη αναφέρουν ότι υψηλό ποσοστό μαθητών στα

αστικά κέντρα έχει χοληστερίνη, σε μια ηλικία που θα έπρεπε αυτή να βρίσκεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Οι έφηβοι, είτε από διαφημιστικές επιρροές, είτε από μιμητισμό, είτε από αδυναμία της οικογένειας να μαγειρέψει για το παιδί (εργαζόμενοι γονείς), διατρέφονται σχεδόν αποκλειστικά με τις αμφίβολης διατροφικής αξίας τροφές που παρέχουν τα fast –food. Αν σκεφτείτε ότι βρίσκονται σε μια ηλικία που οι θρεπτικές απαιτήσεις διπλασιάζονται από τις κανονικές των ενηλίκων θα καταλάβετε πόσο επικίνδυνο είναι το θέαμα της εισαγωγής.

3.2.1 Οι τάσεις

Αλλά και οι έφηβοι έχουν υιοθετήσει ακραίες τάσεις διατροφής. Δεν παίρνουν πρωινό, δεν πίνουν γάλα, δεν τρώνε όσπρια και ψάρι, ενώ επιμένουν να πίνουν άφθονη coca – cola και σοκολατούχο γάλα και να τρώνε στα fast – food.

Παράλληλα, στα σημερινά παιδιά και στους εφήβους, η κίνηση είναι μηδενική αφού, σχεδόν, κάνουν τα πάντα καθισμένα σε μια καρέκλα.

«Τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά της Ευρώπης». Μα πώς να μην είναι. Το κακό, όμως είναι ότι διαμορφώνουν τις μελλοντικές δυνάμεις, οι οποίες τουλάχιστον από διαιτητικές συνήθειες είναι απαράδεκτες.

Οι διαιτητικές συνήθειες του ανθρώπου διαμορφώνονται από πολύ νωρίς και είναι φυσικό αυτό που έχει αρχίσει «στραβά» να συνεχιστεί κατ' αυτόν τον τρόπο.

Οι Έλληνες αυξάνουμε πολύ γρήγορα τα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας που κατέχουμε σαν λαός, εγκαταλείποντας την υγιεινή μεσογειακή κουζίνα και αποδεχόμενοι τα αχαρακτήριστα ξενόφερτα διαιτητικά σχήματα.

Η διατροφή του 2000 διαγράφεται με τα πιο μελανά χρώματα, το ίδιο και η υγεία μας.

Γονείς, καθηγητές και ειδικοί φέρουμε μεγάλη ευθύνη σε αυτό και είναι σαφώς πιο εύκολο να διαμορφώσουμε μια νέα σωστή διατροφική συμπεριφορά παρά να διορθώσουμε αργότερα μια, ήδη, αποκτημένη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

4.1 Η Σύγχρονη Ελληνική Διατροφή στην μδ(Μετά Διοξινών)

Εποχή

Τώρα που κόπασε λίγο ο θόρυβος για τις περίφημες διοξίνες είναι καιρός νομίζω να δούμε τα περί διατροφής πράγματα με πιο ψύχραιμο μάτι. Είδαμε, ακούσαμε και διαβάσαμε πολλά όλο αυτό τον καιρό. Μάθαμε και πολλά, ίσως περισσότερα και από όσα πραγματικά χρειαζόμασταν! Ακούσαμε πολλές σωστές πληροφορίες και ευαισθητοποιηθήκαμε αρκετά σχετικά με τους κινδύνους που περιβάλλουν τις καινούργιες τεχνικές παραγωγής προϊόντων διατροφής. Διαβάσαμε όμως και ακούσαμε ακόμη περισσότερες ανακρίβειες, ακραίες θέσεις ακόμη και κινδυνολογίες.

Δικαιολογημένες λοιπόν οι απαντήσεις απλών ανθρώπων όταν ρωτούνταν επίμονα από δημοσιογράφους στο δρόμο σχετικά με το τι θα τρώνε τώρα που μάθαμε όλα αυτά σχετικά με τους κινδύνους της διατροφής : «μήπως έμεινε και τίποτε παιδάκι μου να φάμε, όλα τα τρόφιμα τα έβγαλαν προβληματικά και επικίνδυνα».

Ουδέν κακόν αμιγές καλού όμως όπως έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι. Παράλληλα με το σκάνδαλο των διοξινών, που έφερε

στην επιφάνεια μερικά μόνο από τα αφύσικα που συμβαίνουν σήμερα στον τομέα παραγωγής τροφίμων, ήρθε δυναμικά στην επιφάνεια η ιδέα της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής. Τι είναι όμως η «Ελληνική παραδοσιακή διατροφή;» Από πού προήλθε η σύστασή της που όλοι πλέον γνωρίζουμε ; (λίγο κρέας, πολλά όσπρια, λαχανικά, φρούτα, λάδι και κρασί ;) Είναι πράγματι η ιδανική διατροφή ; Και τέλος, κατά πόσο είναι δυνατόν να ακολουθήσει ο σύγχρονος Έλληνας και Ελληνίδα την «παραδοσιακή Ελληνική διατροφή;» Ίσως ήρθε η ώρα να προσπαθήσουμε να δώσουμε απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα.

Κατ' αρχήν η παραδοσιακή Ελληνική διατροφή, όπως έχει παρουσιαστεί πρόσφατα δεν είναι «πανελλαδική» παραδοσιακή διατροφή αλλά στηρίζεται σχεδόν αποκλειστικά στα διατροφικά πρότυπα που ίσχυαν στην Κρήτη πριν από μερικές δεκαετίες και τα οποία, σημειωτέον, ήταν αρκετά διαφορετικά από αυτά άλλων περιοχών της Ελλάδας. Ήρθε στην επιφάνεια κυρία μέσω μιας μεγάλης επιδημιολογικής μελέτης στην οποία έλαβαν μέρος ομάδες πολιτών από αρκετές χώρες από όλο τον κόσμο και που είχε σαν σκοπό να αναγνωρίσει προδιαθετικούς παράγοντες για ανάπτυξη ασθενειών. Τα πρώτα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, η οποία ακόμη και σήμερα συνεχίζεται, ήταν άκρως ενδιαφέροντα. Οι κάτοικοι της Κρήτης είχαν τα λιγότερα καρδιαγγειακά προβλήματα από τους κατοίκους όλων των άλλων χωρών που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Τα ευρήματα ήταν

εντυπωσιακά, ιδίως αν λάβει κανείς υπ' όψιν ότι οι Κρητικοί ήταν (και παραμένουν) μανιώδεις καπνιστές, γεγονός άμεσα συνδεδεμένο με πολλές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων και των καρδιαγγειακών παθήσεων. Που λοιπόν οφείλονταν αυτό το θαύμα ; Στον τρόπο της ζωής και τις ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες των Κρητικών, πρότειναν οι επιστήμονες που έκαναν την μελέτη. Και λέω πρότειναν γιατί οι επιδημιολογικές μελέτες δεν αποδεικνύουν σχέσεις αιτίου και αποτελέσματος, δεν αποδεικνύουν δηλαδή τι προκαλεί το αποτέλεσμα, απλώς προτείνουν πιθανά ενδεχόμενα. Αν όμως η έρευνα είναι σωστά σχεδιασμένη και εκτελεσμένη, όπως πιστεύω ήταν η συγκεκριμένη έρευνα, τότε τα αποτελέσματα που εξάγονται είναι πολύ χρήσιμα.

Ποιος ήταν λοιπόν ο τρόπος ζωής και οι διατροφικές συνήθειες των Κρητικών εκείνη την εποχή; Οι Κρητικοί που έλαβαν χειρωνακτικές εργασίες, κύρια αγροτικές ασχολίες. Αυτό συνεπάγεται αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Παράλληλα η διατροφή τους αποτελούνταν κυρίως από όσπρια, λαχανικά, φρούτα, ελαιόλαδο, κρασί και πολύ λίγο κρέας. Όλα τα στοιχεία δηλαδή, φυσική δραστηριότητα και διατροφή, που σήμερα γνωρίζουμε ότι πρέπει να ακολουθούμε για καλή υγεία. Τα ήξεραν λοιπόν όλα αυτά οι Κρητικοί και δεν τα γνώριζαν οι υπόλοιποι αλλοεθνείς ; Όχι βέβαια. Απλά, ήταν αναγκασμένοι να κάνουν χειρωνακτικές εργασίες και δεν είχαν τίποτε άλλο να φάνε εκτός από τα προαναφερθέντα υγιεινά τρόφιμα !

Ήταν λοιπόν ένα μίγμα ανάγκης αλλά και τύχης το γεγονός ότι οι Κρητικοί ακολουθούσαν τότε, αλλά δυστυχώς όχι πια, ένα τρόπο ζωής που σήμερα δεχόμαστε ως τον πιο επωφελή για την υγεία μας. Κατά πόσο όμως είναι εφικτό για το σημερινό Έλληνα, Κρητικό και μη, να ακολουθήσει αυτό τον τρόπο ζωής και διατροφής. Μπορούμε σήμερα να ακολουθήσουμε πιστά τις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών εκείνης της εποχής ; Η απάντηση είναι δυστυχώς όχι για τους περισσότερους από εμάς που ζούμε στις πόλεις και ασχολούμαστε με γραφικού τύπου εργασία. Εκτός αν θέλουμε να εθελotuφλούμε και για χρόνια ακόμη να προτείνουμε στον κόσμο ανέφικτες στην ουσία διατροφικές πρακτικές και να κάνουμε γενικευμένες, και άρα εξορισμού, λανθασμένες συστάσεις. Δεν μπορεί λοιπόν, κατά την ταπεινή μου γνώμη, ο σύγχρονος Έλληνας να ζήσει με τα πρότυπα του Κρητικού της έρευνας όπως δεν μπορεί να ζήσει και κανένας πολίτης από τις λεγόμενες αναπτυγμένες κοινωνίες, δυτικές και μη. Μπορούν όμως, και το κάνουν αναγκαστικά, άτομα από χώρες που ασχολούνται ακόμη με γεωργικές εργασίες και είναι πολύ κοντά στα όρια της φτώχειας. Γιατί, κακά τα ψέματα, η μερική έλλειψη φαγητού αποδεικνύεται σήμερα υγιεινή πρακτική ! Η αφθονία φαγητού, υγιεινού και μη, οδηγεί σε παχυσαρκία και μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης.

Είμαστε λοιπόν καταδικασμένοι να τρώμε ακατάλληλα τρόφιμα και να ζούμε ανθυγιεινά ; Όχι όμως με το να προσπαθούμε, χωρίς

μεγάλες πιθανότητες επιτυχίας, να αντιγράψουμε τον τρόπο ζωής των προ δεκαετιών Κρητικών, αλλά με το αναγνωρίσουμε ο καθένας για τον εαυτό του τις ανθυγιεινές πρακτικές που ακολουθούμε και να τις διορθώσουμε μέσα στα πλαίσια του δικού μας προσωπικού τρόπου ζωής. Θα ήταν εξίσου παράλογο να προτείνουμε σε κάποιον να τρώει έξι μέρες την εβδομάδα όσπρια όπως θα ήταν παράλογο να πούμε σε κάποιον που κάνει γραφική εργασία να παρατήσει την δουλειά του και να αρχίσει να σκάβει χωράφια !

Τι θα πρέπει λοιπόν να αλλάξουμε ; Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μειωμένη ως παντελή έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Ζούμε μια καθιστική ζωή. Σπίτι, αυτοκίνητο, γραφείο, αυτοκίνητο, σπίτι, τηλεόραση. Οι ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα μειωμένες και θα μειώνονται όλο και περισσότερο όσο περνάει ο καιρός και γινόμαστε μια «σύγχρονη» (τρομάρα μας) κοινωνία. Πρώτο μας μέλημα λοιπόν θα πρέπει να είναι η αύξηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας. Πως γίνεται όμως αυτό ; Με πολλούς και διάφορους απλούς τρόπους. Δεν είναι αναγκαίο να γίνεται σε κάποιο οργανωμένο γυμναστήριο, αν και για όσους μπορούν είναι μια καλή λύση. Γενικά όμως θα πρέπει να ακολουθούμε την αρχή που εγώ ονομάζω «επεδίωκε τη σωματική και απέφυγε τη ψυχική κούραση». Με άλλα λόγια. Ξεχάστε τον ανελκυστήρα, μη χρησιμοποιείται το αυτοκίνητο για κοντινές αποστάσεις, παρκάρετε μακριά από τη δουλειά σας, ανεβάστε τα ψώνια

από τις σκάλες, ασχοληθείτε με τον κήπο σας, γενικά ταλαιπωρηθείτε !
Παράλληλα, βρείτε ευκαιρίες για περπάτημα και περπατήστε όσο πιο
πολύ και πιο συχνά μπορείτε, με καλή παρέα αν είναι δυνατόν. Το
γρήγορο περπάτημα είναι η καλύτερη γυμναστική για το σώμα αλλά
και τη ψυχή.

Κανονίσαμε τη φυσική δραστηριότητα. Και τώρα τι τρώμε ; Από
όλα και από λίγο προτείνει ο υπογράφων με προτίμηση σε τροφές που
βρίσκονται πιο κοντά στη φυσική τους κατάσταση. Τι σημαίνει αυτό ;
Όσο το δυνατόν πιο φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κρέατα που
προέρχονται από ζώα ελεύθερης βοσκής, ελαιόλαδο αντί για μαργαρίνες
και σπορέλαια και αποφύγετε όσο είναι δυνατόν τις τυποποιημένες
τροφές, αυτές που διαβάζοντας την ετικέτα δεν μπορούμε να
αναγνωρίσουμε περισσότερα από τα μισά από τα συστατικά που
περιέχουν. Προσπαθήστε να τρώτε πολλά μικρά γεύματα αντί για ένα ή
δύο μεγάλα όπως κάνουμε οι περισσότεροι. Μην ξεχνάτε το πρωινό.
Είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας γιατί μπορούμε να το
προετοιμάσουμε όπως το θέλουμε και να το φάμε με την ησυχία μας
αρκεί να ξυπνήσουμε λίγο πιο νωρίς. Εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός
ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτήν την ευκαιρία για την πρώτη
οικογενειακή συνάντηση, ευκαιρία που στη σημερινή κοινωνία δεν
μας δίνεται και πολύ συχνά. Λίγο γάλα με δημητριακά, ψωμί με
φρέσκο βούτυρο και μέλι, τραχανάς (ιδανικό πρωινό για παιδιά αλλά

και μεγάλους), πορτοκαλάδα και λίγος καφές ή τσάι είναι μερικές μόνο από τις επιλογές και είμαστε έτοιμοι για μια αποδοτική μέρα. Τι τρώμε το μεσημέρι, αν δεν μπορούμε να επιστρέψουμε στο σπίτι για γεύμα ; Μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα σάντουιτς από το σπίτι με τυρί με χαμηλά λιπαρά, κοτόπουλο, γαλοπούλα, τόνο ντομάτα και μαρούλι. Ένα ή περισσότερα φρέσκα φρούτα και τελειώσαμε και με το πρόχειρο μεσημεριανό. Τα φρούτα είναι πολύ καλή λύση και για περιπτώσεις ξαφνικής πείνας καθόλη τη διάρκεια της ημέρας. Τι γίνεται αν δεν θέλουμε να πάρουμε από το σπίτι φαγητό, πράγμα που και ο υπογράφων δυστυχώς δε συνηθίζει ; Παραγγέλνουμε κάτι πρόχειρο. Τελευταία κυκλοφορούν ευτυχώς και στα καταστήματα έτοιμου φαγητού αποδεκτά φαγητά. Σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί φέτα, ελιές, ντομάτες και ρίγανη καθώς και σάντουιτς με τόνο. Αποφύγετε τις τηγανιτές πατάτες. Για βραδινό όσο το δυνατό μεγαλύτερη ποικιλία τροφών, κρέας λίγο και καλό αλλά όχι και κάθε μέρα, μην ξεχνάτε τη φασολάδα, τις φακές. Τα γεμιστά, όσο το δυνατόν περισσότερα ψάρια, φρέσκες σαλάτες και γενικά φαγητά μαγειρεμένα με φρέσκα υλικά και πολύ αγάπη. Πρέπει να αρχίσουμε να ξοδεύουμε περισσότερο χρόνο στη προετοιμασία του φαγητού. Ας μάθουμε από τους παλιότερους μητέρες και γιαγιάδες τη μαγειρική τέχνη που θα δώσει ποικιλία και νοστιμιά στο τραπέζι μας. Το χρωστάμε στον εαυτό

μας αλλά κυρίως στα παιδιά μας που έχουν το δικαίωμα να τρώνε σωστά και υγιεινά, όπως ακριβώς μας έτρεφαν οι δικές μας μητέρες.

Μικρές αλλαγές, εφικτές πιστεύω πως μπορούν να κάνουν τη «σύγχρονη ελληνική διατροφή» και τη ζωή μας γενικότερα πιο υγιεινή για το καλό του ατόμου αλλά και της Ελληνικής κοινωνίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εφημερίδα ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ. Άρθρο του Μανώλη Αλιφιεράκη
Αφιέρωμα 8/5/1999
<http://www.forthnet.gr/mesogios/arxio/1999/05/08/afieroma.htm>
- Δημήτρης Γρηγοράκης, Υγεία και Διατροφή. Έλληνες : ο πιο παχύς λαός στην Ευρώπη
http://www.iatronet.gr/html/diatrofi/igeia_diatrofi_ellines.html
- Δημήτρης Γρηγοράκης, Υγεία και Διατροφή. Fast food: Γευστική απειλή για τους έφηβους
http://www.iatronet.gr/html/diatrofi/igeia_diatrofi_fastfood.html
- Λάμπρος Σ. Συντώσης, Ph.D
http://www.iatriki.gr/publish/sidosis/Elliniki_Diatrofi.htm
- Μηνιαίο περιοδικό «Νέα Οικολογία», Αφιέρωμα «Καταναλωτισμός & Ποιότητα ζωής» Τεύχος Φεβρουαρίου/99 Άρθρο του Βασίλη Νικολάκη
- Μηνιαίο περιοδικό «Νέα Οικολογία», Αφιέρωμα «Καταναλωτισμός & Ποιότητα ζωής» Τεύχος Φεβρουαρίου/99 Άρθρο του Βαγγέλη Στογιάννη
- Μηνιαίο περιοδικό «Νέα Οικολογία», Αφιέρωμα «Καταναλωτισμός & Ποιότητα ζωής» Τεύχος Φεβρουαρίου/99 Άρθρο της Ελένης Χαραλαμποπούλου
- Μηνιαίο περιοδικό «Νέα Οικολογία», Αφιέρωμα «Καταναλωτισμός & Ποιότητα ζωής» Τεύχος Φεβρουαρίου/99 Άρθρο της Λίας Τσακαλία
- Μηνιαίο περιοδικό «Νέα Οικολογία», Αφιέρωμα «Καταναλωτισμός & Ποιότητα ζωής» Τεύχος Φεβρουαρίου/99 Άρθρο της Φάνης Δημητρακούδη
- Flash.gr-Care Magazine-Νέα από τον Κόσμο (δημοσίευση: 15/11/2000)
<http://www.care.gr/mag/topic/?id=752>
- Flash.gr-Care Magazine-Νέα από τον Κόσμο (δημοσίευση: 10/01/2000)
<http://www.care.gr/mag/topic/?id=1204>
- Υγεία και Διατροφή, Εκδόσεις ΜΑΝΙΑΤΕΑ