

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ

SUPERFOODS

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ

ΓΙΑ ΤΗ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί μια υγιή προσέγγιση, που έχει σχεδιαστεί για τη μείωση της κατανάλωσης ζωικών λιπών και χοληστερόλης, σε μια δίαιτα, με την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ της πρόσληψης και της κατανάλωσης ενέργειας και χαρακτηρίζεται από την ισορροπημένη χρήση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και ακόρεστα λίπη.



**ΣΕ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΔΙΑΙΤΑ, ΟΙ
“ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ” ΕΧΟΥΝ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΟΛΟ**

Τι χαρακτηρίζει μια τροφή ως Superfood;

Ως superfood ή υπερτροφές εννοούμε τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και για αυτό επηρεάζουν θετικά την υγεία.

Σε αυτό το ebook, θα δούμε μαζί 7 ελληνικά superfoods, που θα ενισχύσουν την προσπάθειά σας να υιοθετήσετε τη Μεσογειακή Διατροφή.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το ελαιόλαδο χαρακτηρίζεται ως “υγρός χρυσός” από τον Όμηρο και αν δε γνωρίζετε ήδη το γιατί, θα το καταλάβετε σύντομα. Αποτελεί, ένα σημαντικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής που δε πρέπει να λείπει από την καθημερινότητά σας. Αν έχετε τη δυνατότητα, προτιμήστε το παρθένο ή ακόμα καλύτερα το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, που χαρακτηρίζεται συνήθως από καλύτερη ποιότητα και δεν περιέχει πρόσθετα.

Γιατί θεωρείται υπερτροφή;

- Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά
- Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά
- Έχει αντιφλεγμονώδη δράση
- Συμβάλλει στην πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων
- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων
- Βοηθάει στη λειτουργία του εγκεφάλου

Πως να το καταναλώσετε;

Προτιμήστε να το καταναλώσετε ωμό, σε σαλάτες ή φτιάχνοντας έναν απολαυστικό ντάκο. Αν το χρησιμοποιήσετε για τηγάνισμα, προσπαθήστε να διατηρήσετε τη θερμοκρασία όσο το δυνατόν πιο χαμηλή, ώστε να μην οξειδωθεί και γίνει επιβλαβές για την υγεία.

ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

Το αυγοτάραχο προέρχεται από τις ωοθήκες του θηλυκού ψαριού κέφαλος, της μπάφας, που εντοπίζεται στα υδάτινα λιβάδια της λιμνοθάλασσας. Όπως φαίνεται και από το όνομα, πρόκειται για ταριχευμένα αυγά, χρυσοκίτρινου έως χρυσοκόκκινου χρώματος με ιδιαίτερη νοστιμιά και άρωμα. Θεωρείται από τα πιο εκλεκτά ελληνικά προϊόντα και θα το βρείτε σε πολλές γκουρμέ επιλογές της γαστρονομίας.

Γιατί θεωρείται υπερτροφή;

- Έχει αντιφλεγμονώδη δράση
- Είναι πλούσιο σε Βιταμίνη Ε
- Έχει αντιθρομβωτική δράση
- Είναι πλούσιο σε “καλά” ακόρεστα λιπαρά
- Συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς

Πως να το καταναλώσετε

Το συνηθέστερο συνοδευτικό του είναι μία φέτα ψωμί. Αν τώρα θέλετε να το προσθέσετε και σε γεύματα, ταιριάζει απόλυτα με ένα πιάτο ζυμαρικών ή σε μία δροσερή σαλάτα. Μπορείτε, επίσης, να βρείτε πληθώρα συνταγών για να το εντάξετε στην κουζίνα σας. Όσο διαφορετικές και αν είναι βέβαια οι συνταγές, υπάρχει μια κοινή πρόταση από όποιον το χρησιμοποιεί: Εάν θέλετε να απολαύσετε πλήρως τη γεύση του, να το αφήσετε να λιώσει στο στόμα σας σιγά σιγά δίχως να το μασήσετε.

ΜΕΛΙ

Το μέλι είναι ένα γλυκό, παχύρευστο υγρό, φτιαγμένο από μέλισσες.

Διατροφικά, 1 κουταλιά της σούπας μέλι (21 γραμμάρια) περιέχει 64 θερμίδες και 17 γραμμάρια ζάχαρης, συμπεριλαμβανομένων φρουκτόζης, γλυκόζης, μαλτόζης και σακχαρόζης.

Γιατί θεωρείται υπερτροφή;

- Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Μείωνει την “κακή” LDL χοληστερόλη
- Αυξάνει την “καλή” LDL χοληστερόλη
- Μειώνει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων
- Συμβάλλει στην επούλωση των πληγών

Πως να το καταναλώσετε;

Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σε οποιοδήποτε γλυκό αντικαθιστώντας τη ζάχαρη. Είναι πάντα απολαυστικό με μία φέτα ψωμί, ενώ δεν είναι λίγες και οι συνταγές που το συνδυάζουν με αλμυρά γεύματα, όπως η δημοφιλής και πεντανόστιμη φέτα με μέλι και σουσάμι.

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

Σύμφωνα με τη μυθολογία, ο φίλος του Ερμή, Κρόκος, σε έναν αγώνα δισκοβολίας με τον Ερμή τραυματίστηκε θανάσιμα. Από το αίμα του φύτρωσε ένα μικροσκοπικό λουλούδι με λαμπερούς στήμονες. Κάπως έτσι σήμερα, έχουμε αυτό το φυτό που καλλιεργείται σε διάφορες χώρες της Μεσογείου και μας προσφέρει το Σαφράν. Η πολυτιμότητα του Κρόκου Κοζάνης ή αλλιώς Σαφράν ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και παραμένει διαχρονική.

Γιατί θεωρείται υπερτροφή;

- Είναι πλούσιος σε βιταμίνες
- Είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά
- Έχει αντικαρκινική δράση
- Διευκολύνει την πέψη
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία

Πως να το καταναλώσετε;

Μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε σε μικρές ποσότητες, στην κουζίνα σας προσδίδοντας στο φαγητό σας έντονο χρώμα και μια ευχάριστη πικάντικη γεύση. Αν τον προσθέσετε σε μορφή νηματιδίων, θα ήταν ωφέλιμο να τα αφήσετε να μουλιάσουν σε νερό πριν το μαγείρεμα και στη συνέχεια να προσθέσετε είτε μόνο το νερό που έχει αρωματιστεί και έχει πάρει γεύση, είτε όλο το μείγμα. Αν επιλέξετε να το προσθέσετε σε μορφή σκόνης φροντίστε να διαλύσετε μια μικρή ποσότητα αρχικά σε νερό.

ΡΟΔΙ

Ως σύμβολο καλοτυχίας, γονιμότητας και αφθονίας, το ρόδι είναι γνωστό από την αρχαιότητα και θεωρείται ένα από τα πιο υγιή φρούτα στον κόσμο. Περιέχει μία σειρά από ευεργετικές φυτικές ενώσεις, που δύσκολα συγκρίνεται με άλλα τρόφιμα

Γιατί θεωρείται υπερτροφή;

- Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά
- Είναι πλούσιο σε Βιταμίνη C
- Συμβάλει στην πρόληψη του Καρκίνου του προστάτη
- Έχει αντιφλεγμονώδη δράση
- Προστατεύει την καρδιά
- Βελτιώνει τη μνήμη
- Βοηθάει στην πέψη

Πως να το καταναλώσετε;

Το ρόδι μπορεί να καταναλωθεί αυτούσιο, ως ένα γευστικό και υγιεινό σνακ. Εναλλακτικά, μπορείτε να το καταναλώσετε ως χυμό ή σε κάποιο smoothie, να το προσθέσετε στη σαλάτα σας ή στο πρωινό με τα δημητριακά ή τη βρώμη σας. Επιπλέον με μία σύντομη αναζήτηση, μπορείτε να βρείτε αρκετές συνταγές στις οποίες είτε πρωταγωνιστεί, είτε απλά υπάρχει ως συστατικό.

ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗ ΣΤΑΦΙΔΑ

Η σταφίδα προέρχεται από την αφυδάτωση των σταφυλιών και πιο συγκεκριμένα του σταφιδάμπελου. Πρόκειται για ένα ιστορικό τρόφιμο, καθώς καλλιεργείται στην Ελλάδα από τον 15ο αιώνα π.Χ. και ανήκει στην κατηγορία των φρούτων, αν και συχνά συγκαταλέγεται στους ξηρούς καρπούς.

Γιατί θεωρείται υπερτροφή;

- Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά
- Συμβάλλει στην υγεία των νεφρών και του εντέρου
- Είναι πλούσια σε βιταμίνες
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό
- Βελτιώνει την υγεία των ματιών
- Συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς

Πως να το καταναλώσετε;

Όπως και το ρόδι, οι σταφίδες μπορούν να καταναλωθούν είτε αυτούσιες ως σνακ, είτε να προστεθούν σε μία σαλάτα ή μία συνταγή. Επιπλέον μπορείτε να τις εντάξετε στην καθημερινότητά σας αγοράζοντας σταφιδόψωμο, προσθέτοντάς τες στο πρωινό ή το απογευματινό σνακ δημητριακών ή βρώμης σας ή ακόμα και στο γιαούρτι σας.

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

Ακούγοντας τη λέξη μαστίχα, στο μυαλό των περισσότερων κατευθύνει η Χίος... και όχι άδικο! Η φυσική ρητίνη ή μαστίχα, το “δάκρυ” του μαστιχόδενδρου, αποτελεί ένα μοναδικό γεωργικό προϊόν, ξεχωριστό τόσο για τον τόπο και τον τρόπο παραγωγής του, όσο και για τις ευεργετικές ιδιότητές του.

Γιατί θεωρείται υπερτροφή;

- Έχει αντιοξειδωτική δράση
- Έχει επουλωτική δράση για δερματικές παθήσεις
- Είναι φυσικό φάρμακο για γαστρεντερολογικές παθήσεις
- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες
- Αυξάνει την “καλή” HDL χοληστερόλη
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Μειώνει την “κακή” LDL χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια

Πως να το καταναλώσετε;

Αρχικά, αντικαταστήστε τις συμβατικές τσίχλες με τη μαστίχα Χίου. Όσον αφορά την κουζίνα σας, μπορείτε να την προσθέσετε σε διάφορες συνταγές, κυρίως γλυκών, λόγω του ιδιαίτερου αρώματος και της γεύσης της. Επιπλέον, μπορείτε να την βρείτε σε λικέρ ή ακόμα και σε παγωτό, καθώς κυκλοφορεί σε διάφορες μορφές και είναι εύκολο να προστεθεί παντού.

ΤΙ ΝΑ

ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Όπως, λοιπόν, καταλάβατε η Ελλάδα είναι πλούσια σε διατροφικούς θησαυρούς. Οι συγκεκριμένοι θησαυροί δε πρέπει να λείπουν από τη διατροφή σας, εάν θέλετε να ακολουθήσετε το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής.

**ΒΕΒΑΙΑ ΔΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΝΑΤΕ
ΠΩΣ ΚΑΜΙΑ ΤΡΟΦΗ -ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ
ΥΠΕΡΤΡΟΦΗ- ΔΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΟΛΑ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ
ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΣΑΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ ΟΠΩΣ
ΠΡΕΠΕΙ**

Για αυτό, εκτός από το να εντάξετε τα superfoods στη διατροφή σας, πρέπει να κάνετε και υγιεινές διατροφικές επιλογές από όλες τις ομάδες τροφίμων και χωρίς να υπερβάλλετε στην ποσότητα. Και φυσικά, να κινήστε όσο περισσότερο μπορείτε. Άλλωστε, τι να τα κάνετε τα καύσιμα αν δεν υπάρχει προοπτική κίνησης;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



XENOS, K. AND STAMATAKI, A., 2014. ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ SUPERFOODS.

EIRINI CHRISTODOULOU, NIKOLAOS PE KADOLGOU, NIKOLAOS KOSTOMITSOPOULOS, GEORGIA VALSAMI, SAFFRON: A NATURAL PRODUCT WITH POTENTIAL PHARMACEUTICAL APPLICATIONS, JOURNAL OF PHARMACY PHARMACOLOGY, 14 AUGUST 2015.

ETEM S. CLINICAL OBSERVATIONS ON THE WOUND HEALING PROPERTIES OF HONEY.

ASHA'ARI ZA, AHMAD MZ, JIHAN WS, CHE CM, LEMAN I. INGESTION OF HONEY IMPROVES THE SYMPTOMS OF ALLERGIC RHINITIS: EVIDENCE FROM A RANDOMIZED PLACEBO-CONTROLLED TRIAL IN THE EAST COAST OF PENINSULAR MALAYSIA. ANN SAUDI MED. 2013 SEP-OCT;33(5):469-75.

PEREZ-JIMENEZ F, ET AL. INTERNATIONAL CONFERENCE ON THE HEALTHY EFFECT OF VIRGIN OLIVE OIL. EUR J CLIN INVEST. 2005 JUL;35(7):421-4.

NICK KALOGEROPOULOS, TZORTZIS NOMIKOS, ANTONIA CHIOU, ELIZABETH FRAGOPOULOU, SMARAGDI ANTONOPOULOU, CHEMICAL COMPOSITION OF GREEK AVGOTARACHO PREPARED FROM MULLET (MUGIL CEPHALUS): NUTRITIONAL AND HEALTH BENEFITS, J AGRIC FOOD CHEM. 2008 JUL 23;56(14):5916-25. EPUB 2008 JUN 25.

WU, D., MEYDANI, M., LEKA, L., NIGHTINGALE, Z., HANDELMAN, G., BLUMBERG, J. AND MEYDANI, S., 1999. EFFECT OF DIETARY SUPPLEMENTATION WITH BLACK CURRANT SEED OIL ON THE IMMUNE RESPONSE OF HEALTHY ELDERLY SUBJECTS. THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 70(4), PP.536-543.

TRIANTAFYLLOU A, ET AL 2011, ANTI-INFLAMMATORY ACTIVITY OF CHIOS MASTIC GUM IS ASSOCIATED WITH INHIBITION OF TNF-ALPHA INDUCED OXIDATIVE STRESS, NUTRITION JOURNAL

ZARFESHANY A, ASGARY S, JAVANMARD SH. POTENT HEALTH EFFECTS OF POMEGRANATE. ADV BIOMED RES. 2014; 3: 100

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

EMAIL

info@diaitologos.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

210 7561853

FACEBOOK

[Πάρης Παπαχρήστος](#)

INSTAGRAM

[paris.papachristos](#)

YOUTUBE

[Paraskevas Papachristos](#)