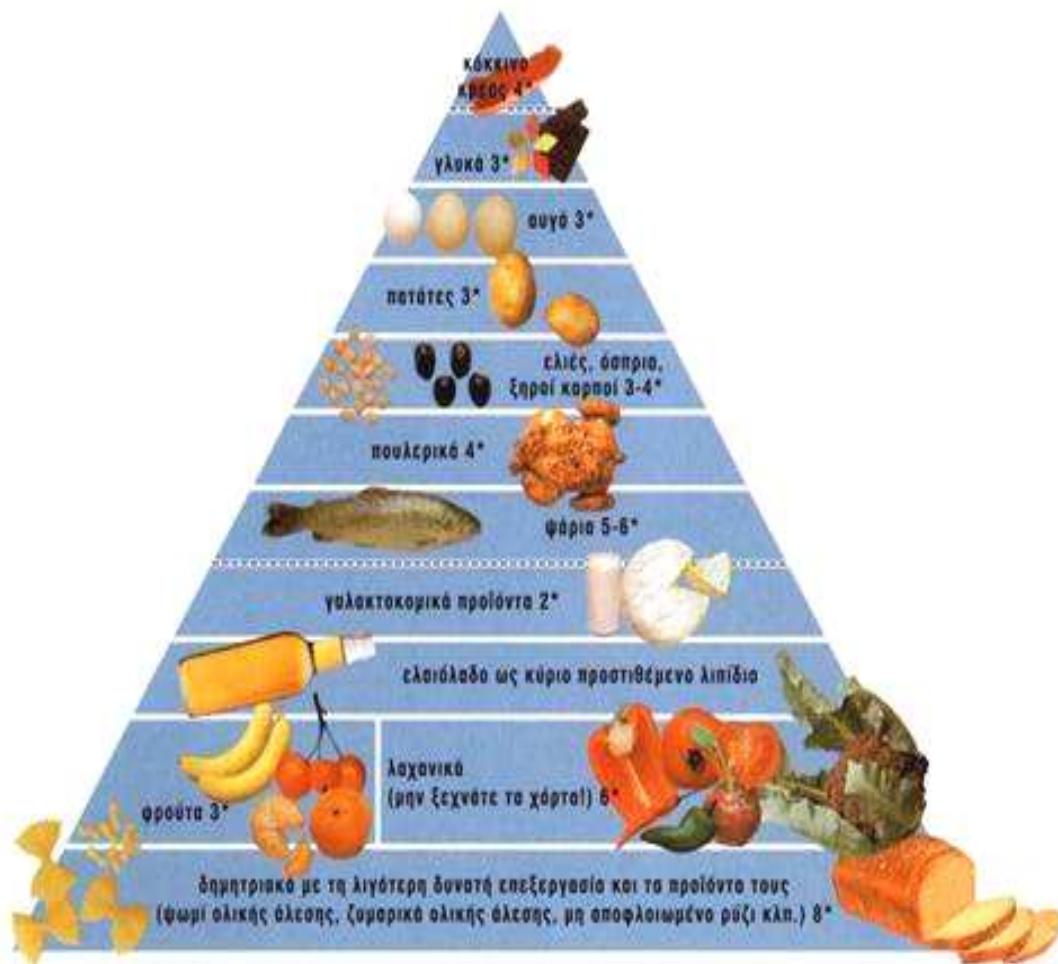


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού

του σπουδαστή Καραγεωργάκη Νικόλαου ΑΜ 5273

Επιβλέπων Καθηγητής: ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

Ηράκλειο

2012

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	4
2. Τι είναι όμως η μεσογειακή διατροφή και πως αυτή ξεκίνησε;	7
3. Τι μας προσφέρουν τα διάφορα προϊόντα;	8
4. Γιατί πρέπει τα ψάρια να βρίσκονται στην διατροφή μας	9
5. Τρόφιμα που περιέχονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής	10
6. Ανάλυση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής	12
7. Η Μεσογειακή πυραμίδα υγιεινής διατροφής.....	14
8. Ο πολιτισμός της ελιάς	15
9. Διατροφή και ελαιόλαδο	16
10. Το λάδι ως συντηρητικό	16
11. Ο πολιτισμός της αμπέλου	18
12. Η παρουσία του κρασιού ανά τους αιώνες	21
13. Ιδιότητες του κρασιού.....	23
14. Αλκοόλ και Μελέτες.....	24
15. Αλκοόλ και στεφανιαία νόσος	28
16. Κρασί και υγεία.....	33
17. Επίλογος (κρασί).....	34
18. Πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής.....	35
19. Σοφή και νόστιμη διατροφή.....	36
20. Η διατροφή των Κρητικών	37
21. Η κληρονομιά μιας αρχαίας παράδοσης.....	41
22. Έκφραση πολιτισμού, ιστορίας και τρόπου ζωής.....	43
23. Γαστρονομικός χάρτης της Κρήτης	44
24. Η φιλοσοφία της μαγειρικής στην Κρήτη	46
25. Στην Κρήτη χτυπούν οι πιο δυνατές «καρδιές» στον κόσμο.....	48
26. Κρητική (μεσογειακή) διατροφή – Έρευνες – Προτάσεις.....	49
27. Το κρητικό θαύμα	50
28. Η Μελέτη των Επτά Χωρών	51
29. Τα απίστευτα αποτελέσματα της Κρήτης.....	54
30. Δίαιτα ή τρόπος ζωής;.....	57

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

31. Οι διαφορές με το μεσογειακό μοντέλο διατροφής.....	58
32. Αμερικανικός τρόπος ζωής σε σύγκριση με την Μεσογειακή Διατροφή.....	59
33. Οι Έλληνες απομακρύνονται από την μεσογειακή διατροφή.....	60
34. Η μεσογειακή δίαιτα «πεθαίνει».....	61
35. Γαστρονομικός τουρισμός και προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του.....	63
36. Αειφορικός Εναλλακτικός Τουρισμός: η απάντηση στα αδιέξοδα του κερδοσκοπικού τουρισμού.....	70
37. Συμπέρασμα... ..	77
38. Βιβλιογραφία	78

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια έχει επικρατήσει παγκοσμίως η επιστημονική άποψη ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι η πιο υγιεινή διατροφή και προσφέρει υγεία, μακροζωία και ομορφιά. Η άποψη αυτή είναι αξιόπιστη καθώς προέρχεται από εργασίες ερευνητών ανά τον κόσμο και είναι ανεξάρτητη από οποιοδήποτε βιομηχανικό ή άλλου είδους συμφέρον.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, με στόχο την μελέτη των διατροφικών συνηθειών των ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες, την Ελλάδα, την Ιταλία, την Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία, την Φινλανδία, τις ΗΠΑ και την Ιαπωνία, ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '60 μια έρευνα, η οποία διήρκησε για 30 ολόκληρα χρόνια. Σύμφωνα λοιπόν με αυτή την έρευνα, οι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των υπολοίπων χωρών. Όσον αφορά την εξήγηση, οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τόσο η απλή και λιτή διατροφή του, όσο και η εργασία στην ύπαιθρο καθώς και η αυξημένη φυσική δραστηριότητα αποτελούσαν αυτό το μεγάλο μυστικό της μακροζωίας και της υγείας, το οποίο και ονόμασαν Μεσογειακή Διατροφή.

Στις χώρες της Μεσογείου συμπεριλαμβάνονται οι επαρχίες της Νότιας Γαλλίας, όπως η Προβηγγία, των οποίων η κουζίνα έχει δεχθεί επιρροές από άλλα γειτονικά μέρη: την Κορσική, την Ισπανία, τις Βαλεαρίδες νήσους, το Γιβραλτάρ, τη Βόρεια Αφρική (Μαρόκο, Αλγερία, Τυνησία, Λιβύη και Αίγυπτο), τις χώρες της Μέσης Ανατολής, το Ισραήλ, τον Λίβανο, την ηπειρωτική Ελλάδα και όλα εκείνα τα νησιά της που έχουν εμφανή σημάδια επιρροής της τούρκικης κουζίνας. Από την Κύπρο. Επίσης από την Ιταλία, τη Σικελία και από την Σαρδηνία.

Υπάρχει κάτι που ενώνει αυτή την πολυεθνική συλλογή, εκτός από τη Μεσόγειο Θάλασσα, η οποία μοιάζει περισσότερο με μία μεγάλη λίμνη; Μήπως οι κλιματολογικές συνθήκες, με τα ζεστά και χωρίς βροχή καλοκαίρια και με τους ψυχρούς και υγρούς χειμώνες; Μήπως οι συνθήκες που έχουν επιβληθεί από την Έρημο της Σαχάρας και τον Ατλαντικό Ωκεανό; Κατά ένα πρωτοφανή τρόπο, αν και οι χώρες αυτές διαφέρουν αρκετά ως προς τις θρησκείες και την οικονομική ζωή

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

τους, ως προς την Ιστορία και τα πολιτικά τους, το έδαφός τους δεν διαφέρει και πολύ. Γι' αυτό το λόγο τα προϊόντα που παράγει η γη τους είναι σχεδόν τα ίδια. Διαφέρει βέβαια ο τρόπος με τον οποίο τα μαγειρεύουν.

Τρία είναι τα βασικά υλικά τα οποία συμβάλλουν στο να ξεχωρίζει ο μεσογειακός τρόπος διατροφής: η ελιά με το λάδι της, το σκόρδο και η ντομάτα. Το τελευταίο άρχισε να χρησιμοποιείται πολύ αργότερα, όταν την έφεραν από τις αποικίες του Νέου Κόσμου, αλλά πολύ γρήγορα έγινε ένα από τα κύρια υλικά μαγειρικής στην Ισπανία και την Ιταλία. Δεν μπορούμε να μιλάμε για μεσογειακή κουζίνα χωρίς να έχουμε πρώτα λάβει υπ' όψη μας τον βασικό ρόλο της ντομάτας, του πελτέ της και φυσικά τις διάφορες σάλτσες της.

Η ελιά και το λάδι έχουν επίσης επηρεάσει ριζικά τον τρόπο μαγειρικής αυτών των χωρών. Η φρέσκια κρέμα γάλακτος, το γάλα και το βούτυρο δεν υπάρχουν σε μεγάλες ποσότητες, γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο έχουν αντικατασταθεί από το ελαιόλαδο. Επειδή το ελαιόλαδο είναι υψηλό σε περιεκτικότητα ακόρεστων λιπαρών και χαμηλό σε περιεκτικότητα κεκορεσμένων λιπαρών, είναι αβλαβές για την υγεία των αρτηριών και δεν αυξάνει τις πιθανότητες καρδιακών παθήσεων. Πρέπει όμως να χρησιμοποιείται όσο το δυνατόν περισσότερο ωμό, στην φυσική του κατάσταση, και δεν πρέπει να θερμαίνεται σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, γιατί αλλοιώνεται η χημική του σύνθεση. Γνωρίζουμε επίσης ότι το σκόρδο είναι πολύ ωφέλιμο για την υγεία · ωμό, σε μεγάλες ποσότητες συνίσταται σαν κούρα διατροφής για τις κουρασμένες αρτηρίες και ελαττώνει τις πιθανότητες καρδιακών προσβολών.

Στις μεσογειακές χώρες υπάρχει μια πλούσια και παλιά παράδοση διατροφής με βάση τα λαχανικά. Οι λόγοι είναι δύο: οικονομικοί και θρησκευτικοί. Στις χώρες όπου ο καθολικισμός ασκεί μια βαθιά επιρροή, πλούσια γεύματα σερβίρονται μόνο τις εορτάσιμες ημέρες. Κατά την διάρκεια της νηστείας δεν υπήρχε καμιά κατανάλωση κρέατος και πολύ συχνά, ούτε ψαριού. Η αυστηρή διατροφή ήταν σημάδι μεγάλης ευλάβειας. Όμως οι άνθρωποι δεν μπορούσαν να υποφέρουν τη μεγάλη περίοδο της αυστηρότητας. Έτσι, έχοντας στην διάθεση τους απλά υλικά, όπως λαχανικά, αυγά και διάφορα τυριά, επινόησαν ποικίλα φαγητά. Σε ό' τι αφορά τα οικονομικά, οι κάτοικοι αυτών των χωρών για αιώνες ήταν φτωχοί και δούλευαν στα φέουδα, δηλαδή σε γη που τους είχαν παραχωρήσει οι ηγεμόνες. Οι περισσότεροι ζούσαν είτε δουλεύοντας στην θάλασσα είτε καλλιεργώντας τη γη. Ήταν πολύ σπάνια η κατανάλωση κρέατος, διότι το να σκοτώσουν ένα ζώο αντιστοιχούσε με μια καταστροφή της ίδιας της περιουσίας τους. Όσο για το ψάρι, οι μεγάλες

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

χειμωνιάτικες καταιγίδες πάνω στην άστατη και πολύτιμη θάλασσα, ήταν η αιτία έλλειψης του ψαριού, μερικές φορές για εβδομάδες ολόκληρες. Κατά συνέπεια η διατροφή αποτελείτο αποκλειστικά από παστά ψάρια ή από λαχανικά, ψωμί, τυρί και από διάφορους σπόρους όπως το ρύζι. Τα όσπρια είναι ένας άλλος μεγάλος πλούτος των μεσογειακών χωρών. Πρέπει να τρώγονται με καλό ελαιόλαδο, παρθένο και μικρής οξύτητας.

Ο όρος Μεσογειακή Διατροφή εκφράζει την διατροφή των λαών της λεκάνης της Μεσογείου και είναι συνώνυμος με την υγιεινή διατροφή και την μακροζωία. Η Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνει απλές και εύγευστες συνταγές οι οποίες βασίζονται σε αγνά προϊόντα, ενώ η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής αποτελείται από προϊόντα τα οποία παράγονται στην Ελλάδα και διαμόρφωσαν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα.

Η «Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα» επιτελεί, κατά την γνώμη μας, δύο σημαντικούς σκοπούς: ενώνει τις μεσογειακές χώρες όχι στο τραπέζι των διαβουλεύσεων όπου οδηγούνται από τα κοινά προβλήματα, αλλά στο τραπέζι των γευστικών απολαύσεων. Και δίνει μια πλούσια και καθόλα ικανοποιητική εναλλακτική λύση σε όλους θέλουν να μειώσουν την κρεατοφαγία.

Είναι τόση η ποικιλία και τέτοια η σύνθεση των πιάτων, είναι τόσο μεγάλη η συμμετοχή των μυρωδικών, ώστε πιστεύουμε ότι για πολλούς θα αποτελεί πρόκληση να γνωρίσουν αυτές τις καινούργιες γεύσεις.

Σήμερα όλοι σχεδόν αναγνωρίζουν την ανάγκη να μειωθεί για λόγους υγείας η κρεατοφαγία. Μια συνήθεια όμως που αποκτήθηκε στον τόπο μας τις τελευταίες δεκαετίες, και η οποία στηρίχτηκε στην αντίληψη ότι το κρέας είναι η πιο πλούσια τροφή – η τροφή των «πλουσίων» - είναι δύσκολο να κοπεί. Μία άλλη αιτία της δυσκολίας ανάγεται σε ψυχολογικούς παράγοντες. Στην χώρα μας, όπου η φτώχεια βασίλευε για αιώνες στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, κι όπου το κρέας επισκεπτόταν το φτωχικό τραπέζι Χριστούγεννα και Πάσχα – ή ακόμα και σε καμία άλλη μεγάλη γιορτή – είναι μία «εκδίκηση» κατά της φτώχειας να μπορούν οι άνθρωποι τώρα να το «ρίχνουν» στην κρεατοφαγία. Πολλοί, εν αγνοία τους, το δηλώνουν καθαρά: «φτωχός ή πρόβατο είμαι για να φάω χορτάρι ; ». Το δυστύχημα είναι ότι αυτή η «εκδίκηση» δεν χτυπάει τα χρόνια της φτώχειας τους αλλά την υγεία τους.

Οι «Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα» δεν ανήκει στην σχολή της απόλυτης, της καθαρής φυτοφαγίας. Τα πιάτα της – παραδοσιακά και νεότερα – χρησιμοποιούν

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

χωρίς καμία ενοχή, το αυγό και τα γαλακτοκομικά, κυρίως τα τυριά, προκειμένου να προσφέρουν μία ξεχωριστή γεύση.

Και πιστεύει – αφού το πιστεύουν οι λαοί της Μεσογείου – ότι το τραπέζι είναι μία στιγμή απόλαυσης.

Τι είναι όμως η μεσογειακή διατροφή και πως αυτή ξεκίνησε;

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου και ειδικότερα των κατοίκων της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες, ενώ οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου. Το “μενού” είναι απλό και στηρίζεται στην λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, ψάρια, ελάχιστο κόκκινο κρέας και λιπαρά και λίγο σπιτικό κρασί.

Η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής αποτελείται από προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα και έχουν διαμορφώσει τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Οι πληροφορίες που έχουμε για την διατροφή στην αρχαιότητα- μέσα από τα ομηρικά έπη, τις τραγωδίες, τα “Συμπόσια” του Πλάτωνα, του Πλούταρχου και του Αριστοτέλη-, είναι πολύ χρήσιμες και μας παρέχουν λεπτομερή στοιχεία για τα βασικά είδη διατροφής κατά την αρχαιότητα. Βλέπουμε λοιπόν ότι, το ψωμί, τα χόρτα, το σκόρδο και το κρεμμύδι, οι ελιές και το λάδι, τα θαλασσινά και τα ψάρια, το κρασί, το νερό και το μέλι, ήταν τα βασικά είδη διατροφής με τα οποία οι αρχαίοι έκαναν τις σχετικές συνταγές. Αν συγκρίνουμε λοιπόν τα παραπάνω, εύκολα διαπιστώνουμε ότι από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων της Μεσογείου λίγο έχουν αλλάξει.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι, πατάτες, πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

Τι μας προσφέρουν τα διάφορα προϊόντα

Δημητριακά: η συγκεκριμένη ομάδα περιλαμβάνει το ψωμί ολικής αλέσεως, τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, το αποφλοιωμένο ρύζι, τις πατάτες και τα δημητριακά ολικής αλέσεως (όχι επεξεργασμένα) και επειδή αποτελεί την βασική ομάδα τροφίμων, σχηματικά, βρίσκεται στην βάση της πυραμίδας. Ακόμα, σε αυτή την ομάδα σημαντικό ρόλο παίζουν οι φυτικές ίνες, αφού έχουν ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Συγκεκριμένα, βοηθούν στην λειτουργία του εντέρου και στη ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη, καταπολεμούν την δυσκοιλιότητα και μειώνουν την απορρόφηση της χοληστερίνης και των υδατανθράκων στα τρόφιμα. Ακόμη, περιέχοντας ελάχιστες θερμίδες ενδείκνυται για όσους κάνουν δίαιτα αφού προκαλούν μακροχρόνιο κορεσμό.

Λαχανικά και φρούτα – όσπρια και ξηροί καρποί: τα λαχανικά και τα φρούτα αποτελούν άριστη πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και βιταμινών και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Τα όσπρια πάλι, συνδυασμένα με το ελαιόλαδο δεν περιέχουν καθόλου χοληστερίνη και ενισχύουν το καρδιαγγειακό μας σύστημα, ενώ οι ξηροί καρποί, με την προϋπόθεση ότι δεν περιέχουν αλάτι και συντηρητικά, εξουδετερώνουν τα κεκορεσμένα λίπη των άλλων τροφίμων. Ωστόσο η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.

Ελαιόλαδο: το ελαιόλαδο, προϊόν απολύτως φυσικό, αποτελεί την βασικότερη πηγή λιπαρών στη Μεσογειακή Διατροφή και έχει αποδειχθεί άκρως ευεργετικό για την υγεία μας.

Γαλακτοκομικά: τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία, αλλά αν τα καταναλώνουμε σε πλήρη μορφή, περιέχουν αρκετές θερμίδες, χοληστερίνη και κεκορεσμένα λιπαρά οξέα. Παρ' όλα αυτά όμως οι λιποδιαλυτές βιταμίνες που βρίσκονται στα συστατικά του γάλακτος βοηθούν στην ανάπτυξη του σκελετού, καθώς και στην υγεία του δέρματος.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Ψάρια: άκρως θρεπτικά και υγιεινά, περιέχουν πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία προστατεύουν από αρτηριοσκλήρυνση και καρδιολογικά προβλήματα, ενώ αποτελούν την υγιεινότερη πηγή ζωικής πρωτεΐνης.

Πουλερικά: προτείνονται για συχνότερη κατανάλωση απ' ό τι το κόκκινο κρέας, αφού περιέχουν λιγότερη ποσότητα σε κεκορεσμένα λίπη και χοληστερίνη.

Αβγά: μπορεί να είναι ιδιαίτερα θρεπτικά, αλλά εξαιτίας της υψηλής χοληστερίνης που περιέχεται στον κρόκο τους, πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Γλυκαντικές ουσίες: ζάχαρη, μέλι και γλυκά αποτελούν μία προαιρετική επιλογή, αφού είναι πλούσια σε θερμίδες. Όσο για την κατανάλωση τους, αυτή πρέπει να γίνεται σπάνια και σε ελάχιστες ποσότητες.

Κρέας: το κόκκινο κρέας είναι πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνη B12 και αποτελεί άριστη πηγή ζωικής πρωτεΐνης, αλλά πρέπει να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες και σε μεγάλα διαστήματα, εξαιτίας της υψηλής χοληστερίνης και των κεκορεσμένων λιπών που περιέχει.

Γιατί πρέπει τα ψάρια να βρίσκονται στην διατροφή μας

Αν και πολλοί είναι εκείνοι που δεν τα συμπαθούν ιδιαίτερα, έχει αποδειχθεί επανειλημμένα ότι τα ψάρια βοηθούν σημαντικά στην προστασία του εγκεφάλου και την σωστή λειτουργία της καρδιάς.

Σύμφωνα με έρευνες και στοιχεία διασταυρωμένα από την επιστημονική κοινότητα, η κατανάλωση ψαριών τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, μπορεί να αποδειχθεί ευεργετική για τον ανθρώπινο οργανισμό, τόσο για τα παιδιά, όσο και για τους ενήλικες, εξαιτίας των λιπαρών οξέων ωμέγα-3 που περιέχονται στα ψάρια, στα οποία συναντώνται ουσίες όπως το ασβέστιο, το νάτριο, το κάλλιο, ο φώσφορος, ο χαλκός, ο σίδηρος, το μαγνήσιο και το ιώδιο.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Μεγάλος αριθμός ιχνοστοιχείων, όπως το λίθιο, το στρόντιο, το βόριο κ.α. , βρίσκεται στην σάρκα κυρίως των θαλασσινών ψαριών. Οι ανόργανες ουσίες – ιδιαίτερα ο σίδηρος – είναι πολύ σημαντικές για τον ανθρώπινο οργανισμό και «συναγωνίζονται» σε αξία ακόμη και τις πιο γνωστές βιταμίνες.

Πιο συγκεκριμένα τα ψάρια:

1. Μειώνουν τον κίνδυνο απόφραξης στο στεφανιαίο αγγειακό σύστημα της καρδιάς. Με τον τρόπο αυτό και χάρις σε αντιπηκτικές ιδιότητες που έχουν, απομακρύνουν τον κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου, ενώ μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακές αρρυθμίες. Επιπλέον, τα ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μειώνουν την συγκολλητικότητα των αιμοπεταλίων με αποτέλεσμα να μειώνεται ο κίνδυνος θρόμβωσης και απόφραξης των αρτηριών.

2. Μειώνουν τον κίνδυνο απόφραξης των εγκεφαλικών αιμοφόρων αγγείων που είναι η αιτία των ισχαιμικών εγκεφαλικών επεισοδίων.

Τρόφιμα που περιέχονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση).

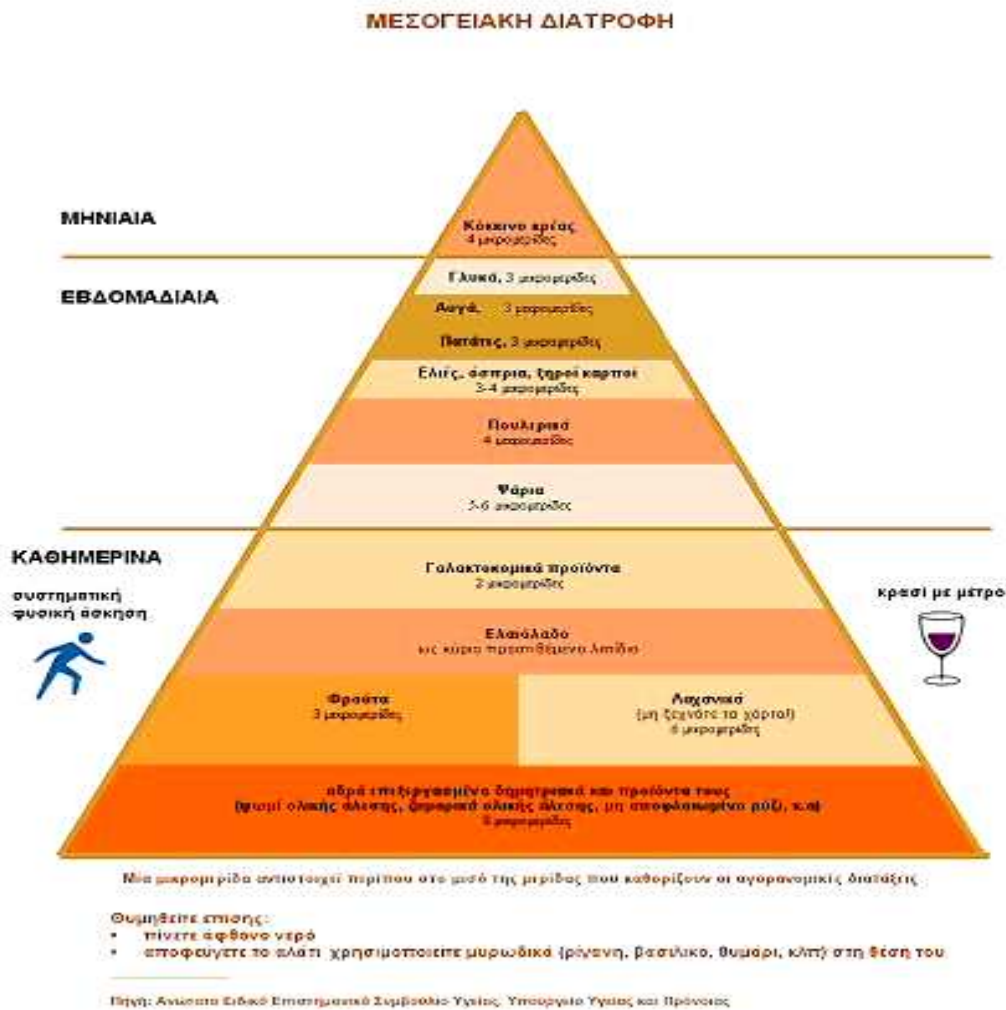
Η πυραμίδα έχει στην βάση της τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρές ποσότητες. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι ότι είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και λίγο επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής αλέσεως). Περιλαμβάνει την καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και την χρήση του ελαιολάδου ως το κύριο λίπος της δίαιτας. Ακόμα, περιλαμβάνει την κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και οσπρίων σε εβδομαδιαία βάση, ενώ προτείνει τον περιορισμό στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Πρωταρχικός στόχος των διατροφικών οδηγιών που βασίζονται στη Μεσογειακή διαίτα είναι η διατήρηση του βάρους του κάθε ατόμου σε υγιή επίπεδα. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τόσο η ποικιλία όσο και η ποσότητα κατανάλωσης των διαφόρων τροφών. Στην πυραμίδα δίνεται έμφαση στις συχνότητες κατανάλωσης και όχι στις ακριβείς ποσότητές τους σε γραμμάρια. Έτσι, ο αριθμός των μικρομερίδων που αναγράφονται σε αυτή είναι ενδεικτικός και αντιστοιχεί στον μέσο άνθρωπο. Οι ακριβείς ποσότητες της κάθε τροφής εξαρτώνται από το βάρος, το ύψος, την ηλικία, το φύλο και τον βαθμό της σωματικής δραστηριότητας του κάθε ατόμου.

Ανάλυση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.α.) που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι από την φύση τους χαμηλά σε λίπος. Όταν μάλιστα



είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στην μείωση της χοληστερόλης.

Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.λ.π), ανόργανων στοιχείων, άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών και φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης. Οι επιστημονικές όμως ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στα ανωτέρω. Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι προστατεύει και από κάποιες μορφές καρκίνου. Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα λίπη, μπορεί να οδηγήσουν ευκολότερα, σε σχέση με άλλα τρόφιμα, σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και επομένως να διευκολύνουν την αύξηση του σωματικού βάρους. Σημασία όμως έχει και εδώ, το ισοζύγιο ενέργειας και η αντίστοιχη σωματική δραστηριότητα.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το κτίσιμο γερών οστών κατά την διάρκεια ανάπτυξης του σώματος, αλλά και για την διατήρηση της οστικής μάζας κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επίσης, μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή. Η κατανάλωση χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να έχει πλεονεκτήματα για την υγεία, αφού τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεν τα ευεργετικά συστατικά των γαλακτοκομικών, αλλά παράλληλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία έχουν συσχετισθεί με καρδιοαγγειακά και άλλα νοσήματα).

Τα ψάρια, και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία.

Τα πουλερικά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό.

Τα αβγά είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι ελιές αποτελούν μαζί μια ομάδα τροφίμων. Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες, και είναι πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και των γαλακτοκομικών) και σε σίδηρο (όχι όμως τόσο απορροφήσιμης μορφής όσο

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

του κρέατος). Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως το ελαιόλαδο, και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. E) αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση τους σε μεγάλες ποσότητες, γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.

Οι πατάτες παρέχουν ενέργεια και αποτελούν σχετικά καλή πηγή βιταμίνης C. Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη, όπως και το λευκό ψωμί ή τα περισσότερα γλυκά, και έτσι η μεγάλη κατανάλωση τους έχει συσχετισθεί θετικά με τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.

Τα γλυκά περιέχουν συνήθως ζάχαρη, της οποίας η κατανάλωση έχει συσχετισθεί με εμφάνιση τερηδόνας. Καλό είναι η κατανάλωση τους να γίνεται με μέτρο.

Το κόκκινο κρέας δεν είναι μόνο το μοσχαρίσιο, αλλά και το χοιρινό, το κατσικίσιο και το αρνίσιο. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και βιταμίνες. Περιέχουν όμως, και κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Συνεπώς, η συχνότητα κατανάλωσής τους πρέπει να είναι περιορισμένη.

Η μεσογειακή πυραμίδα υγιεινής διατροφής

- Περιορίστε την κατανάλωση του λίπους μεταξύ 25% - 35% από τις συνολικές σας θερμίδες και χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους.
- Περιορίστε την κατανάλωση κοτόπουλου, βοδινού, χοιρινού, αρνίσιου και άλλων ειδών κρέατος σε 30 – 60 γραμμάρια την ημέρα (μην ξεπερνάτε τα 360 – 480 το μήνα).
- Περιορίστε την κατανάλωση ψαριού (μερικές φορές την εβδομάδα) στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο σας.
- Πίνετε περιορισμένη ποσότητα κρασιού (1 ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και 2 ποτήρια την ημέρα για τους άνδρες).
- Καταναλώνετε περισσότερες από τις καθημερινές σας θερμίδες από φρούτα, λαχανικά, φασόλια, ξηρούς καρπούς, σιτηρούχα και αμυλούχα προϊόντα.

Ο πολιτισμός της Ελιάς



*Ελιά 5.000 ετών στο Κολυμβάρι
των Χανίων Κρήτης.*

Η ελιά, χαρακτηριστικό δέντρο του μεσογειακού τοπίου, αποτελεί από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα παράγοντα οικονομίας, υγείας και υψηλής γαστρονομίας σε πρακτικό και συμβολικό επίπεδο. Η Κρήτη, η Πελοπόννησος, τα παράλια και τα ελληνικά νησιά του Ανατολικού Αιγαίου (Λέσβος, Σάμος, Θάσος κ.α.) και σχεδόν όλα τα νησιά του Ιονίου διαθέτουν ελαιώνες και η έννοια της ελιάς είναι συνδεδεμένη με την ύπαρξη τους, τους τελευταίους τουλάχιστον αιώνες της ιστορίας τους. Το ελαιόφυτο τοπίο, η διατροφή, η οποία στηρίζεται κυρίως στο λάδι, η συμβολική σημασία που περιβάλλει το δέντρο και τον καρπό του, συνθέτουν το τρίπτυχο του πολιτισμού της ελιάς, για τον οποίο γίνεται πολύς λόγος τις τελευταίες δεκαετίες.

Ο πολιτισμός της ελιάς περιλαμβάνει άπειρες εκφάνσεις όπως αντικείμενα, τεχνικές, διατροφικές συνήθειες, λατρευτική συμπεριφορά, μαγευτικές τελετουργίες, ιατρικές συνταγές, ουσίες καλλωπισμού του σώματος, συμβολισμούς που ξεπερνούν τον τόπο και τον χρόνο χρήσης και αναφοράς τους.

Διατροφή και ελαιόλαδο



Το ελαιόλαδο, βασικό στοιχείο της ελληνικής διατροφής, κατέχει δεσπόζουσα θέση στον διατροφικό κώδικα κυρίως των περιοχών που το παράγουν, έστω και αν δεν αποτελεί το κυριότερο προϊόν της. Παράλληλα η ελιά, ως καρπός θρεπτικός, εύγευστος, φθηνός και εύκολα διατηρήσιμος χρησιμοποιείται ευρέως στο νεοελληνικό τραπέζι, ακόμη και των περιοχών που δεν την παράγουν. Η εντατικοποίηση των ερευνών τα τελευταία χρόνια σχετικά με τις ευεργετικές ιδιότητες των προϊόντων της ελιάς στην υγεία έχει οδηγήσει σε μια συστηματικότερη καταγραφή των παραδοσιακών τρόπων και μεθόδων αξιοποίησής τους προκειμένου να ενταχθούν στον σημερινό διατροφικό κώδικα.

Το λάδι ως συντηρητικό

Το λάδι, υλικό με ιδιότητες αντισηπτικές, απολυμαντικές, καταπραϊντικές, είναι το ίδιο ως προϊόν πολύ ευαίσθητο όσον αφορά στη διατήρηση του σε καλή κατάσταση. Κατά την διάρκεια της χρονιάς παραδοσιακά έπρεπε να μεταγισθεί 2-3 φορές για να ξεχωρίσει από το κατακάθι, τη μούργα. Η εργασία αυτή γίνεται σήμερα στο εργοστάσιο. Η σχολαστική καθαριότητα των δοχείων, η εξασφάλιση σταθερής θερμοκρασίας στην αποθήκη. Στις αρχές του αιώνα μας, και ίσως καθοδηγούμενοι από κάποιους γεωπόνους, οι ελαιοπαραγωγοί για να προλάβουν το τάγγισμα του λαδιού έριχναν στο δοχείο καθαρή ζάχαρη (σε 100 οκ. λάδι, 100 δράμια ζάχαρη).

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Συχνά τα δοχεία αποθήκευσης του λαδιού βρίσκονταν σε σκοτεινές αποθήκες ή ήταν χωμένα στη γη, για να αποφεύγεται η αλλοίωση του ελαίου από τον αέρα και το φως.

Το λάδι χρησιμοποιήθηκε σχεδόν σε όλους τους τρόπους συντήρησης τροφίμων και ίσως η χρήση του ως αντισηπτικού – συντηρητικού να ήταν πιο συχνή, αν η σπανιότητα του δεν αποτελούσε ανασταλτικό παράγοντα. Γιατί είναι γνωστό ότι για το μεγαλύτερο τμήμα του ελληνικού κόσμου το λάδι ήταν ένα προϊόν πολύτιμο και γι' αυτό ιερό και η κατανάλωση του, όπως προκύπτει από το σχετικό λαογραφικό υλικό, αυστηρά περιορισμένη. Η απώλεια ελαίου κατά την μετάγγιση του ή την μεταφορά του ή για άλλον λόγο θεωρήθηκε πάντοτε κακός οiwνός για τον ιδιοκτήτη του, πράγμα που προσδιορίζει την ιδιαίτερη σημασία του.

Όπου η παραγωγή και η εξασφάλιση μεγαλύτερων ποσοτήτων το επέτρεπε, το λάδι χρησιμοποιήθηκε για την συντήρηση κρέατος, τυριού, του γνωστού ως λαδοτύρι, με πικάντικη γεύση, χορταρικών, σταφυλιών και ελαίων, που αποκτούσαν καλύτερη εμφάνιση και γεύση.

Πέρα από αυτές τις κύριες χρήσεις στον τομέα της συντήρησης τροφίμων, το λάδι χρησιμοποιήθηκε και χρησιμοποιείται σε δευτερεύουσες χρήσεις, όπως η κάλυψη του στομίου δοχείου που περιέχει κρασί για να μην ξεθυμαίνει, προκειμένου να διατηρηθεί αναλλοίωτο. Μόλις ανοίξουν το δοχείο, χύνουν το λάδι. Ακόμα και τα αβγά είχε παρατηρήσει ο λαός ότι διατηρούνται περισσότερο, όταν τα άλειφε με λάδι.

Τα σφάλματα της σύγχρονης διατροφής είναι τόσα πολλά, ώστε να μην αμφισβητούνται από κανέναν. Η υπερκατανάλωση λιπαρών, ζάχαρης, κρέατος, καθώς και βιομηχανοποιημένων τροφίμων, όπως φαστ φουντ, πίτσες, σοκολατοειδή, σνακ, αναψυκτικά τύπου κόλα, μας οδηγούν στο λογικό συμπέρασμα ότι η διατροφή μας σήμερα δεν είναι υγιεινή.

Η σύγχρονη διατροφή είναι ουσιαστικά περιορισμένη και φτωχή σε ουσιώδη θρεπτικά συστατικά ενώ ταυτόχρονα παρέχει θερμίδες χωρίς θρεπτική αξία. Αυτά τα σφάλματα δεν εκδηλώνονται όμως αμέσως, αλλά μετά από χρόνια, με συνέπεια να βρισκόμαστε αντιμέτωποι με σοβαρές ασθένειες, οι οποίες θα μπορούσαν να έχουν προληφθεί.

Πριν από τον 2^ο Παγκόσμιο Πόλεμο οι άνθρωποι πέθαιναν κυρίως από μολυσματικές ασθένειες, όπως η φυματίωση, η ελονοσία και κυρίως από την έλλειψη αντιβιοτικών και φαρμάκων.

Ο πολιτισμός της αμπέλου



Η καλλιέργεια της αμπέλου άρχισε στις Ανατολικές ακτές της Μαύρης Θάλασσας πριν 10.000 χρόνια περίπου και από εκεί εξαπλώθηκε προς την Αίγυπτο, περνώντας από την Περσία και την Βαβυλωνία. Κατόπιν στην Ελλάδα και την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Παράλληλα, διαδόθηκε η παραγωγή κρασιού-οίνου, ορθότερα από την ζύμωση των σταφυλιών.

Οι γιατροί της εποχής, ανάμεσα τους ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός αναγνώρισαν τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού στην υγεία, και το χρησιμοποιούσαν θεραπευτικά, κάνοντάς το, ίσως το παλιότερο φάρμακο, γνωστό εδώ και 5.000 χρόνια.

Χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό των τραυμάτων και του δέρματος πριν από τις χειρουργικές επεμβάσεις, για την αποστείρωση του πόσιμου νερού, αλλά και ως καταπραϋντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό, θεραπευτικό της αναιμίας, προστατευτικό της διάρροιας, αλλά και υπακτικό και διουρητικό κ.λ.π.

Το κρασί εμφανίζεται ανά τους αιώνες δεμένο με τον άνθρωπο, και κατέχει εξέχουσα θέση σε πολλούς πολιτισμούς και θρησκείες ως μοναδικό ποτό, αρμονικά συνδεδεμένο με το μέτρο, και την καλή σωματική και ψυχική κατάσταση, του ισορροπημένου τρόπου ζωής και τη μακροζωία.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Παράλληλα όμως, το οινόπνευμα, το οποίο σε ποσοστό περίπου 12% περιέχεται στο κρασί ευθύνεται και για βλαβερές επιδράσεις στον οργανισμό όταν γίνεται κατάχρηση, όπως στον αλκοολισμό. Προκαλεί άμεσες τοξικές βλάβες στον εγκέφαλο και τα νεύρα, (οίδημα, εκφύλιση) στην καρδιά (μυοκαρδιοπάθεια), στο στομάχι (γαστρίτιδες), στο πάγκρεας (παγκρεατίτιδες), ενώ έμμεσα θεωρείται υπεύθυνο και για άλλες βλάβες που οφείλονται στην κακή, συνήθως, διατροφή των ατόμων που κάνουν κατάχρηση.

Παρά το γεγονός ότι οι αλκοολικοί κρασιού είναι ελάχιστοι (1-2% των αλκοολικών) η περιστασιακή κατάχρηση αλλά και ο κακός τρόπος μέτριας χρήσης, προκαλεί προβλήματα, όπως πονοκέφαλο, μείωση της κρίσης, της προσοχής και των αντανακλαστικών (ατυχήματα) αλλαγής της συμπεριφοράς κ.α.

Τα τελευταία 20 χρόνια έχουν γίνει πολλές επιστημονικές μελέτες, οι οποίες αφορούν περίπου 1 εκατ. Ανθρώπους και δείχνουν ότι το κρασί και κυρίως το κόκκινο, έχει ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην υγεία όταν πίνεται σε καθημερινή βάση με το φαγητό και με μέτρο δηλαδή το 1/3 περίπου μιας φιάλης για τους άνδρες και κατά το μισό λιγότερο για τις γυναίκες. Βρέθηκε ότι η χρήση αυτή του κρασιού μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια κατά 20 έως 60%, βελτιώνει την λειτουργία του στομάχου και την πέψη γενικότερα εμποδίζει τη δημιουργία χολόλιθων, διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς, δρα ως αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό, αυξάνει την αντίσταση στα κοινά κρυολογήματα και βοηθά στον ύπνο. Ακόμη, προκαλεί ευεξία, ποιότητα ζωής και μακροζωία μειώνοντας τους θανάτους από οποιαδήποτε αιτία κατά 10-20%.

Η επιστημονική ερμηνεία της δράσεως του κρασιού στα αγγεία της καρδιάς δόθηκε τα τελευταία χρόνια, μετά τις παρατηρήσεις και συμπεράσματα της παγκόσμιας μελέτης για την καρδιαγγειακή νόσο υπό τον κωδικό MONIKA. Διαπιστώθηκε ότι στη Γαλλία οι θάνατοι από την νόσο είναι λιγότεροι από τις ΗΠΑ (κατά 57%) και την Βρετανία (κατά 79% της Γλασκόβης) παρά την υψηλή κατανάλωση κεκορεσμένων λιπαρών, το γνωστό δηλαδή ΓΑΛΛΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ. Η μείωση αυτή των θανάτων αποδόθηκε στο κρασί που πίνουν οι Γάλλοι.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι το κρασί δρα με την αλκοόλη, τα φαινολικά παράγωγα και τα σαλικυλικά που περιέχει.

Η αλκοόλη αυξάνει την HDL ή υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (καλή χοληστερίνη) και τα παράγωγα της (HDL2 και HDL 3) τα οποία εμποδίζουν τη δημιουργία αθηρωματώδων πλακών στα αγγεία.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Τα φαινορικά παράγωγα, κυρίως κατεχίνες και κερκετίνη, έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση. Δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου του οργανισμού και εμποδίζουν έτσι την οξείδωση της LDL ή χαμηλής πυκνότητας χοληστερίνη (κακή χοληστερίνη). Η LDL χρειάζεται να οξειδωθεί για να μπορεί να ενσωματωθεί στο τοίχωμα των αγγείων και να σχηματίσει αθηρωματώδεις πλάκες οι οποίες φράσσουν τα αγγεία και αποτελούν τη βάση για σχηματισμό θρόμβων. Φαινορικά παράγωγα βρίσκονται στο φλοιό και γίγαρτα του σταφυλιού και απουσιάζουν συνεπώς από το λευκό κρασί.

Οι σαλικυλικές ενώσεις δρουν όπως η ασπιρίνη, και εμποδίζουν συγκόλληση των αιμοπεταλίων που είναι το κύριο στοιχείο στον σχηματισμό θρόμβων, βοηθώντας έτσι στην αποφυγή ενδοαγγειακών θρομβώσεων.

Έτσι το κρασί λόγω των ευεργετικών του επιδράσεων στην υγεία, έχει περιληφθεί στην διαιτητική πυραμίδα, όπως αυτή διαμορφώθηκε σε συνέδριο του Harvard. Η πυραμίδα συνιστά λίγες φορές το μήνα κρέας, λίγες φορές την εβδομάδα ψάρι και καθημερινά φαγητό με βάση ελιές, ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά όσπρια, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, και κρασί.

Το κρασί επομένως, είναι το ποτό του καθημερινού φαγητού και πρέπει να πίνεται με σύνεση και μέτρο.

Υπάρχουν βεβαίως όπως είναι γνωστό περιστασιακές υπερβάσεις του μέτρου, κυρίως σε κοινωνικές συγκεντρώσεις με δυσάρεστες συνέπειες, οι οποίες οφείλονται στο αυξημένο επίπεδο οινόπνευματος στο αίμα. Το επίπεδο αυτό εξαρτάται από την ολική ποσότητα κρασιού που πίνουμε τη διάρκεια και τον ρυθμό, την απορρόφηση από το έντερο και τον μεταβολισμό από το ήπαρ. Το ήπαρ με την αλκοολική αφυδρογόναση, μεταβολίζει το οινόπνευμα σε ακεταλδεύδη, με ρυθμό περίπου 8 γραμ./ώρα. Εάν το έντερο απορροφήσει μεγαλύτερη ποσότητα και ταχύτερα, όπως συμβαίνει στη δίψα, η περίσσια κυκλοφορεί σε ανάλογα υψηλά επίπεδα στο αίμα, για να μεταβολιστεί με το χρόνο. Θα πρέπει, συνεπώς όταν πρόκειται να υπερβούμε το μέτρο, να ξεδιψούμε πρώτα με νερό για να μειώσουμε την απορροφητικότητα του εντέρου και ακόμη, να επιβραδύνουμε τη διέλευση του κρασιού από το στομάχι προς το έντερο. Τούτο επιτυγχάνεται πίνοντας κρασί με αρκετό βραδύ ρυθμό και μετά από φαγητό. Έτσι παρατείνεται η παραμονή του κρασιού στο στομάχι, όπου αρκετό οινόπνευμα μεταβολίζεται από την αλκοολική αφυδρογόναση του βλεννογόνου. Το ένζυμο αυτό είναι μειωμένο σε γαστρίτιδες και καταστρέφεται από την ασπιρίνη. Στο στομάχι των γυναικών βρίσκεται περίπου το 1/2

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

της αφυδρογονάσης των ανδρών, και μεταβολίζεται γι' αυτό το 25% της ποσότητας του οιοπνεύματος των αντρών. Λόγω της φυσιολογικής αυτής διαφοράς, και της μικρότερης ποσότητας αίματος θα πρέπει οι γυναίκες να πίνουν λιγότερο από τους άνδρες.

Είναι σαφές από όλα αυτά ότι το να ξέρεις να πίνεις σημαίνει να ξέρεις να ζεις. Το κρασί με σύνεση και μέτρο είναι ποτό του οικογενειακού τραπέζιου και της συντροφιάς. Είναι το καλύτερο, ίσως "λιπαντικό" για τις τριβές των ανθρωπίνων σχέσεων, και προάγει την επικοινωνία. Σε αντίθεση με τη μοναξιά του σκληρού ποτού και αλκοολισμού, επιδρά ψυχολυτρωτικά με τον διαφορετικό τρόπο ζωής και την καλή υγεία και την απόλαυση. Η ψυχολυτρωτική επίδραση του κρασιού δεν είναι ίδια στον καθένα μας και δεν είναι δυνατό να μετρηθεί. Είναι εντούτοις βέβαιο ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία μαζί με την αύξηση της καλής χοληστερίνης, τα σαλικυλικά και τα φαινολικά παράγωγα.

Ας μάθουμε λοιπόν να πίνουμε κρασί όχι σαν πότες αλλά σαν συμποσιαστές, στα χνάρια των αρχαίων προγόνων μας, οι οποίοι έπιναν κρασί στα περίφημα συμπόσια όπου επικρατούσαν ο κανόνας, το μέτρο, η συντροφικότητα, το πνεύμα και η απόλαυση.

Παρουσία του κρασιού ανά τους αιώνες

Το αμπέλι (*Vita Vinifera*) είναι απείθαρχο αναρριχητικό τροπικό φυτό, του οποίου ίχνη βρέθηκαν σε απολιθώματα, στη Μέση Ανατολή, που χρονολογούνται στην αρχή της τριτογενούς περιόδου. Βέβαια για να παραχθεί το κρασί, έπρεπε να περιμένουμε τον πρώτο αμπελουργό ο οποίος για να πάρει μεγαλύτερα σταφύλια κλάδεψε το αμπέλι του. Διασταυρωμένες πληροφορίες συνηγορούν στο ότι το κρασί γεννήθηκε στην Εγγύς Ανατολή, 5000 - 6000 π.Χ., από εκεί μεταφέρθηκε στη Δύση και τη Μεσόγειο. Στην Ουρ της Μεσοποταμίας, ανακαλύφθηκε ζωγραφιά που απεικόνιζε σπονδές κρασιού. Στην Αίγυπτο γύρω στο 3000 π.Χ., ο οίνος χρησιμοποιούταν στις τελετουργίες κηδειών.

Στην αρχαία Ελλάδα, η κατανάλωση του κρασιού ήταν καθημερινή. Ο Ιπποκράτης στο 'Περί Διαίτης' παρουσιάζει το κρασί σαν φάρμακο για πολλές παθήσεις. Με την εξάπλωση των Ελλήνων, το αμπέλι έγινε γνωστό στη Σικελία και στην Καμπανία. Η εξάπλωση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας έκανε μακρύτερο το

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

ταξίδι του αμπελιού. Το κρασί πέρασε στους χριστιανούς στις αρχές του Μεσαίωνα. Τα μοναστικά τάγματα έκαναν μεγάλη προπαγάνδα. Το κρασί της λειτουργίας προερχόταν από τους αμπελώνες της Βουργουνδίας (γαλλικούς αμπελώνες), οι οποίοι οφείλουν τα πάντα στους κιστερκιακούς μοναχούς.

Το κρασί ήταν άρρηκτα συνδεδεμένο με τη κουλτούρα των λαών. Η παρουσία του είναι αισθητή όχι μόνο στο τραπέζι κατά την καθημερινότητα αλλά και στις γιορτές, ακόμη και στις θρησκευτικές τελετές. Η κατά κεφαλήν κατανάλωση στη χώρα μας κυμαίνεται τα τελευταία χρόνια στα 28 λίτρα το χρόνο. Η κατανάλωση δεν είναι σταθερή αλλά τα τελευταία χρόνια έχει ανοδική πορεία.

Οίνος ή κρασί, ποτό που παράγεται από χυμό σταφυλιού, προϊόν μερικής ή ολικής αλκοολικής ζύμωσης, γλεύκους σταφυλιών ή νωπών σταφυλιών, που έχουν θραυσθεί ή όχι. Η οινοποίηση των ερυθρών οίνων γίνεται με τα στέμφυλα, τις φλούδες δηλαδή των ρωγών, που περιέχουν τις χρωστικές. Για την οινοποίηση των λευκών οίνων, τα στέμφυλα απομακρύνονται από το μούστο.

Είδη οίνων: ερυθρός, λευκός, ροζέ, ημιαεριούχος, αεριούχος, αφρώδης, αναψυκτικός, γλυκός, ξηρός, λιαστός, μοσχάτος, ρετσίνα και λικέρ.

Ποιοτικές κατηγορίες οίνων: οίνος επιτραπέζιος, οίνος αμπελουργικής εκμετάλλευσης, οίνος ποικιλίας, οίνος με ονομασία κατά παράδοση, οίνος τοπικός, οίνος με ονομασία προέλευσης ανώτερης ποιότητας, οίνος με ονομασία προέλευσης ελεγχόμενη και οίνος ποιότητας παραγόμενος εντός καθορισμένων περιοχών.

Το κρασί δεν καταναλώνεται μόνο σαν ποτό αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική.

Ιδιότητες του κρασιού

Η θερμιδική αξία ενός κρασιού που έχει 12,2% αιθυλικής αλκοόλης ανέρχεται σε 85 Kcal ανά 100ml. Το κρασί (και ιδιαίτερα το κόκκινο) είναι αναπόσπαστο στοιχείο της Μεσογειακής Διατροφής και χάρη στις ουσίες, που περιέχει, επιδρά στην εύρυθμη λειτουργία των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού.

Το κόκκινο κρασί περιέχει 5 διαφορετικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση (gallic acid, tannic acid, morin, quercetin, rutin), οι οποίες βρίσκονται και στα φρούτα, τα λαχανικά και το τσάι. Οι ουσίες αυτές ανήκουν στην ευρύτερη οικογένεια των πολυφαινόλων. Οι πολυφαινόλες φέρονται να είναι ικανές να καταστείλουν τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του καρκίνου του προστάτη και ακόμη να προκαλούν στα καρκινικά αυτά κύτταρα το μηχανισμό της απόπτωσης. Το φαινόμενο της απόπτωσης είναι η φυσική οδός που ακολουθούν όλα τα κανονικά κύτταρα που τα οδηγεί στο θάνατο. Τα σημαντικά αυτά ευρήματα προήλθαν από εργαστήριο της Μαδρίτης. Οι ερευνητές έβαλαν κάτω από συνθήκες εργαστηρίου, κύτταρα καρκίνου του προστάτη να αναπτυχθούν μαζί με κάθε μια από τις 5 διαφορετικές πολυφαινόλες. Οι ουσίες αυτές στο εργαστήριο, κατέστειλαν τον καρκίνο του προστάτη και προκάλούσαν την απόπτωση.

Επιπρόσθετα, το κόκκινο κρασί φαίνεται να συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Αυτό φαίνεται να συμβαίνει λόγω της ύπαρξης μιας αντιοξειδωτικής ουσίας της ρεσβερατρόλης. Αυτή η ουσία μπορεί να προσφέρει προστασία στους νευρώνες και να προφυλάσσει από τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Ευρήματα Ελβετών ερευνητών έδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη βοηθά τα κύτταρα να επιβιώσουν από το οξειδωτικό στρες, στρες το οποίο υφίστανται τα νευρικά κύτταρα σε συνθήκες κατά τις οποίες εμφανίζεται η νόσος του Αλτσχάιμερ. Η ρεσβερατρόλη συμβάλλει στην αύξηση της δράσης της γλουταθειόνης μέσα στα κύτταρα. Η γλουταθειόνη είναι πρωτεΐνη που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξουδετέρωση των επικίνδυνων οξειδωτικών ουσιών. Βέβαια, η κατανάλωση του κρασιού θα πρέπει να είναι μέτρια, δηλαδή 1-2 ποτήρια κρασί ημερησίως, για να έχει το κρασί προστατευτική δράση για τον εγκέφαλο. Αυξημένη κατανάλωση οίνου μπορεί να ασκεί τοξική δράση στα νευρικά κύτταρα, λόγω της περιεκτικότητας του σε αλκοόλη.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Όλες αυτές οι αντιοξειδωτικές ουσίες βοηθούν και στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος. Το κρασί βοηθάει στην μείωση της αρτηριακής υπέρτασης και στην αύξηση της καλής χοληστερόλης. Η ρεσβερατρόλη του οίνου μειώνει τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης, η οποία υπάρχει σε υψηλά επίπεδα σε καρδιαγγειακά νοσήματα. Το κρασί προστατεύει την καρδιά αναστέλλοντας τη σύνθεση μιας άλλης πρωτεΐνης, της ενδοθηλίνης 1, η οποία παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία αθηρωματικών πλακών στα αγγεία.

Τελευταίες μελέτες υποστηρίζουν ότι το κρασί βοηθάει στην πρόληψη της ουλίτιδας και της περιοδοντίτιδας.

Αλκοόλ και Μελέτες

Ο προστατευτικός ρόλος του αλκοόλ και του κρασιού έχει άλλωστε διαπιστωθεί ήδη. Τα τελευταία έξι ή επτά χρόνια έχουν δημοσιευτεί πολλές επιδημιολογικές μελέτες γι' αυτό το θέμα. Ένα εκατομμύριο περίπου άτομα είχαν τεθεί υπό παρακολούθηση για περιόδους που αρχίζουν από είκοσι και φτάνουν μέχρι και είκοσι δύο χρόνια. Αποτιμήθηκαν επίσης οι παράγοντες που συνδέονταν με την κατανάλωση αυτή, όπως η τιμή της χοληστερόλης στο αίμα. Αρκετά χρόνια αργότερα, τα άτομα επανεξετάστηκαν και καθορίστηκε η αιτία των θανάτων που είχαν επέλθει. Τέτοιες μελέτες έγιναν σε πολλές χώρες: στις ΗΠΑ, στη Μεγάλη Βρετανία, στην Ιαπωνία, στη Φιλανδία, στην Ιταλία κ.λ.π. πράγματι, καμιά τροφή, κανένα φάρμακο δεν έχει μελετηθεί τόσο πολύ, όσο το αλκοόλ. Τα συμπεράσματα συμπίπτουν στο σύνολο τους.

Οι μελέτες αποδεικνύουν πως μία μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, για παράδειγμα ενός έως τεσσάρων ποτηριών κρασιού την ημέρα, η θνησιμότητα που οφείλεται σε παθήσεις της στεφανιαίας είναι κατά 15 έως 60% χαμηλότερη από αυτήν που παρατηρείται σε άτομα που δεν πίνουν. Διαπιστώνεται επίσης πως πέρα από αυτήν την ποσότητα, η προστασία απέναντι στα στεφανιαία επεισόδια μερικές φορές εμφανίζεται μειωμένη.

Η μόνη μελέτη που έδειξε αύξηση του κινδύνου στεφανιαίου επεισοδίου, ανεξάρτητα από την δόση του αλκοόλ, είναι η φιλανδική μελέτη του Suhonen (1987). Όμως, το 60% των ατόμων που τέθηκαν σε παρακολούθηση, κατανάλωναν αποκλειστικά δυνατά οινοπνευματώδη και έπιναν για να μεθύσουν. Πολλές μελέτες,

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

όπως οι μελέτες του Framingham (Gordon 1983) και του Harvard (Rimm 1991), κατέληξαν στο συμπέρασμα πως το αλκοόλ δεν είναι ευεργετικό παρά μόνο όταν καταναλώνεται συστηματικά και με μετριοπάθεια. Το να πίνει κανείς με σκοπό την μέθη ισοδυναμεί με αύξηση του κινδύνου καρδιακής κρίσης και εγκεφαλικών αγγειακών επεισοδίων (Hillbom 1987).

Η πιο σημαντική μελέτη, λόγω του αριθμού των ατόμων που τέθηκαν σε παρακολούθηση, είναι αυτή που διεξήγαγε η American Cancer Society η οποία παρακολούθησε περισσότερα από 276.000 άτομα επί 12 περίπου χρόνια (Bofetta και Garfinkel, 1990).

Διαπιστώνεται λοιπόν, πως το αποτέλεσμα εξαρτάται από την δόση. Παρατηρούμε πως η θνησιμότητα είναι πάντοτε σε χαμηλότερα επίπεδα με κατανάλωση μέτριας ποσότητας αλκοόλ (12 γρ. περίπου) παρά με πλήρη στέρηση αλκοόλ, και πως η μέτρια αυτή κατανάλωση προστατεύει κυρίως από στεφανιαίο επεισόδιο.

Όσο η κατανάλωση παραμένει κατώτερη των 36 γρ. την ημέρα, ποσότητα που αντιπροσωπεύει την μέση κατανάλωση των Γάλλων, η θνησιμότητα που οφείλεται σε όλα τα αίτια μαζί είναι σε επίπεδα χαμηλότερη ή τουλάχιστον ισοδύναμα με αυτά που παρατηρούνται στους μη πότες. Πέρα από την ποσότητα αυτή, ο κίνδυνος ατυχημάτων και καρκίνου αυξάνει. Ο κίνδυνος αυτός είναι υψηλότερος κατά 40 έως 60% σε καθημερινή κατανάλωση ανώτερη από 70 γρ. , ποσότητα που αντιπροσωπεύει το περιεχόμενο μιας φιάλης κρασιού.

Σε σύγκρισή με τις ΗΠΑ, όπου η μέση κατανάλωση αλκοόλ είναι 7 γρ. ημερησίως, η Γαλλία θα έπρεπε να έχει περίπου 20% περισσότερα ατυχήματα, 20% περισσότερους καρκίνους και 10% λιγότερες καρδιακές κρίσεις. Η θνησιμότητα που οφείλεται σε όλες τις αιτίες μαζί, θα έπρεπε να είναι η ίδια. Παρατηρούμε πως οι Γάλλοι παρουσιάζουν βέβαια κατά 20% περισσότερους καρκίνους και βίαιους θανάτους, αλλά η θνησιμότητα που οφείλεται είναι κατά 10% κατώτερη από την αντίστοιχη των Αμερικανών, ιδίως επειδή η θνησιμότητα που οφείλεται σε παθήσεις της στεφανιαίας είναι κατά 60% χαμηλότερη στην Γαλλία. Πρέπει να αναφέρουμε πως οι ΗΠΑ διαφέρουν τόσο ως προς τον τρόπο που οι κάτοικοι τους πίνουν, όσο και ως προς τα ποτά που καταναλώνουν. Οι Γάλλοι πίνουν κυρίως κατά την διάρκεια των γευμάτων, οι Αμερικανοί πίνουν ανάμεσα στα γεύματα. Στις ΗΠΑ η μύρα αντιπροσωπεύει το 57% του αλκοόλ που καταναλώνεται, τα οινοπνευματώδη το 37% και το κρασί το 11%. Στην Γαλλία το κρασί αντιπροσωπεύει το 58%, η μύρα το 23%

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

και τα οινοπνευματώδη το 19%. Όμως, η προστατευτική επίδραση απέναντι στην στεφανιαία νόσο γίνεται πιο σημαντική όσο περισσότερο συστηματικά και με μετριοπάθεια καταναλώνεται το αλκοόλ, πράγμα που είναι γενικά η περίπτωση του κρασιού.

Μέχρι σήμερα, λίγες είναι οι μελέτες που έκανα διάκριση μεταξύ της δράσης των διαφόρων οινοπνευματωδών ποτών. Οι μελέτες που έκαναν αυτή την διάκριση αποδεικνύουν πως το κρασί προσφέρει προστασία ανώτερη από αυτή που προσφέρουν τα άλλα οινοπνευματώδη. Στο Oakland της Καλιφόρνια, ο Klatsky (1992) απέδειξε μετά από επταετή παρακολούθηση 128.900 ατόμων, πως η κατανάλωση κρασιού παρέχει προστασία κατά 30 έως 40% ανώτερη από αυτήν που παρέχουν τα άλλα οινοπνευματώδη. Μία πολύ πρόσφατη μελέτη από την Δανία, την οποία έκανε η ομάδα του Gronbaek (1995) επί 12.000 ατόμων, έδειξε μάλιστα πως, από όλα τα οινοπνευματώδη ποτά, μόνο το κρασί που καταναλώνεται με μετριοπάθεια συνδέεται με προστασία έναντι της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά αίτια (μείωση κατά 50%) και της θνησιμότητας που οφείλεται σε όλες τις αιτίες μαζί (μείωση κατά 20 έως 50%).

Η μελέτη που έγινε σε 12.000 άγγλους γιατρούς που τέθηκαν υπό παρακολούθηση για μια περίοδο δεκατριών ετών παρέχει μία επιπλέον πληροφορία (Doll R. 1994). Για κατανάλωση 21 γρ. αλκοόλ την ημέρα, δηλαδή ποσότητας ισοδύναμης με δύο ποτήρια κρασί, η μείωση της θνησιμότητας που οφείλεται σε καρδιαγγειακά, στεφανιαία και εγκεφαλικά αίτια, σε σύγκριση με την αντίστοιχη θνησιμότητα που παρατηρείται στους μη πότες, ήταν της τάξης του 38%, ενώ η μείωση της γενικής θνησιμότητας ήταν της τάξης του 30%.

Στη Μεγάλη Βρετανία η κατανάλωση κρασιού είναι υψηλότερη από αυτήν που γίνεται στις Ηνωμένες Πολιτείες. Εκτός αυτού, είναι πιθανόν οι Βρετανοί γιατροί να καταναλώνουν περισσότερο κρασί απ' ότι το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Έτσι, αν και δεν έγινε ακριβέστερη ανάλυση των οινοπνευματωδών ποτών που καταναλώναν οι γιατροί αυτοί, η προστασία που παρατηρήθηκε εμφανίζεται ανώτερη απ' ότι εμφανιζόταν σε άλλες μελέτες, πράγμα που πιθανώς οφείλεται κατά ένα μέρος στην κατανάλωση κρασιού.

Τέλος, υπάρχει ένα είδος καρκίνου που είναι γνωστό ότι σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ καθώς και με την νικοτινίαση. Πρόκειται για τον καρκίνο της στοματικής κοιλότητας και του φάρυγγα. Κατανάλωση κατώτερη του 1 αποδίδεται

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

στην ομάδα των μαρτύρων που δεν λαμβάνει αλκοόλ (με βασική ανταπόκριση ίση με το 1).

Στοματοφαρυγγικοί καρκίνοι και κατανάλωση αλκοόλ.

Ποτήρια εβδομαδιαίως	Οινοπνευματώδη	Μπίρα	Κρασί
<1	1.0	1.0	1.0
1-4	1.3	2.2	0.6
5-14	1.5	2.9	0.8
15-29	4.9	2.3	0.5
30+	7.8	18.0	1.6

Ο κίνδυνος στοματοφαρυγγικού καρκίνου πολλαπλασιάζεται επί 7,8 όταν καταναλώνεται περισσότερα από 30 ποτήρια οινοπνευματωδών την εβδομάδα επί 18 αν πρόκειται για μπίρα, αλλά μόνο επί 1,6 αν το ποτό είναι κρασί. Ας σημειώσουμε πως μέχρι τα 29 ποτήρια την εβδομάδα, δηλαδή τέσσερα ποτήρια την ημέρα, παρατηρείται μείωση του κινδύνου αυτού κατά 20 έως 50%, αφού ο αριθμός κυμαίνεται μεταξύ του 0,5 και του 0,8. Το κρασί είναι λοιπόν το μόνο αλκοολούχο ποτό που σε μέτρια δοσολογία, συνδέεται με προστασία έναντι του στοματοφαρυγγικού καρκίνου. Η μπίρα και τα άλλα οινοπνευματώδη αυξάνουν τους κινδύνους αν η προστατευτική δράση του κρασιού έναντι του καρκίνου της στοματικής κοιλότητας και του φάρυγγα επιβεβαιωθεί και με άλλες έρευνες, ιδίως στην Γαλλία τότε θα αποδεικνυόταν η αδιαμφισβήτητη υπεροχή του κρασιού επί όλων των άλλων αλκοολούχων ποτών.

Μόνο μία έρευνα έχει γίνει με ανθρώπους που έπιναν αποκλειστικά κρασί (Farchi και συν., 1992). Έγινε σε άτομα των ιταλικών ομάδων της μελέτης των επτά

χωρών (Montegiorgio, Crevalcore). Ήταν αγρότες που δούλευαν σωματικά και έπιναν συστηματικά κυρίως κρασί κατά τα γεύματα τους. Η χαμηλότερη γενική θνησιμότητα παρατηρήθηκε με κατανάλωση μισού λίτρου κρασιού την ημέρα.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά τα δεδομένα, μπορούμε να προτείνουμε την υπόθεση πως σε σχέση με τις Ηνωμένες Πολιτείες η κατανάλωση κρασιού στην Γαλλία ευθύνεται για την κατά 50% περίπου μείωση της θνησιμότητας που οφείλεται σε παθήσεις της στεφανιαίας. Ενδεχομένως, μόνο μια έρευνα βάθους που θα γινόταν στην Γαλλία, σε σημαντικό αριθμό ατόμων (τριάντα έως πενήντα χιλιάδες), και θα σύγκρινε τους καταναλωτές κρασιού με αυτούς που είτε δεν πίνουν καθόλου, είτε πίνουν άλλα αλκοολούχα ποτά, θα μας επέτρεπε να μάθουμε μια για πάντα, αν το γαλλικό “παράδοξο” μπορεί να εξηγηθεί στο σύνολό του χάρη στην κατανάλωση κρασιού.

Αποδίδουμε μεγάλη σημασία στην περιορισμένη θνησιμότητα λόγω καρδιοαγγειακών αιτίων στην Γαλλία, επειδή παρατηρείται ακόμη και όταν η κατανάλωση κρασιού είναι υψηλή. Αντίθετα, σχετικά με τους καρκίνους, αναφέρεται προστασία μόνο όταν η κατανάλωση γίνεται με μετριοπάθεια, δύο έως τέσσερα ποτήρια κρασί την ημέρα. Μια τέτοια κατανάλωση κρασιού κατά τα γεύματα, ιδίως όταν ο πότης δεν είναι καπνιστής, είναι πιθανόν να ασκεί μόνο ευεργετική επίδραση.

Αλκοόλ και στεφανιαία νόσος

Πολυάριθμες έρευνες απέδειξαν ότι το αλκοόλ ή το κρασί αυξάνει το επίπεδο της “καλής χοληστερόλης” (ή HDL) στο αίμα (Renaud, Criqui και συν., 1993). Επειδή η “καλή χοληστερόλη”, σε υψηλό επίπεδο, συνδυάζεται με προστατευτική δράση απέναντι στο στεφανιαίο επεισόδιο, πολλοί ερευνητές έκαναν την σκέψη πως αποτελεί την κύρια εξήγηση της επίδρασης του αλκοόλ. Όμως, τρεις διαδοχικές έρευνες απέδειξαν πως η χοληστερόλη HDL δεν μπορεί, στην καλύτερη περίπτωση, να εξηγήσει παρά μόνο κατά 50% την προστατευτική δράση του αλκοόλ (Langer και συν., 1992).

Οι λιποπρωτεΐνες HDL υψηλής πυκνότητας, που μεταφέρουν τη χοληστερόλη από τα αγγεία προς το συκώτι, το οποίο είναι επιφορτισμένο με το έργο της

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

απέκκρισής της, πιστευόταν ότι έπαιζαν προστατευτικό ρόλο στην πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης. Επομένως, το αλκοόλ προστάτευε αφού επενεργούσε έμμεσα πάνω στον σχηματισμό της αρτηριοσκλήρωσης η οποία είναι χαμηλή ή και δεν υπάρχει καθόλου σε όσους πάσχουν από κίρρωση. Η εξήγηση αυτή πρόσφατα αμφισβητήθηκε για διάφορους λόγους (Durrington, 1993). Αμφισβητήθηκε ιδίως όσον αφορά στις μέτριες δόσεις αλκοόλ (Renaud, Criqui και συν., 1993).

Αυτό που εξακολουθεί να είναι βέβαιο είναι ότι το αλκοόλ εμποδίζει το έμφραγμα, δηλαδή την θρόμβωση της στεφανιαίας (Yano 1977). Και άλλα αποτελέσματα ερευνών υποδεικνύουν πως το αλκοόλ εμποδίζει την θρόμβωση, είτε αυτή είναι στεφανιαία, είτε είναι εγκεφαλική, ενώ προδιαθέτει σε αιμορραγίες (Stampfer, 1988). Με άλλα λόγια με το αλκοόλ παρατηρείται το φαινόμενο σχετικά με τους Εσκιμώους το οποίο αποδίδουμε συνήθως στην υψηλή κατανάλωση των ψαριών. Οι Εσκιμώοι αιμορραγούν εύκολα και μπορεί να πεθάνουν από αιμορραγία, αλλά πολύ σπάνια από καρδιακές κρίσεις. Διατυπώθηκε η υπόθεση πως τα λιπαρά οξέα του ψαριού επενεργούν στην θρόμβωση διαμέσου των αιμοπεταλίων. Όμως ξεχνάμε ότι οι Εσκιμώοι καταναλώνουν επίσης άφθονο αλκοόλ. Ποιος είναι λοιπόν ο ρόλος του αλκοόλ σε σχέση με την αιμορραγία;

Το θέμα τέθηκε με την ευκαιρία ενός διεθνούς συνεδρίου στη Βαλένθια, στην Ισπανία, από έναν αιματολόγο της Νέας Υόρκης, διάσημο για τις εργασίες του σχετικά με τα αιμοπετάλια, τον Aaron Marcus. Ο Marcus δεν πίστευε πως τα λιπαρά οξέα παίζουν κάποιο ρόλο στην αιμορραγία. Εργαζόταν τότε στο Vete – ran Administration Hospital, όπου νοσηλεύονταν απόστρατοι. Κατά την γνώμη του, είναι περισσότεροι οι αλκοολικοί, παρά εκείνοι που τρώνε ψάρια, αυτοί που εμφανίζουν αιμορραγικά φαινόμενα.

Όταν γίνεται λόγος για αιμορραγία και θρόμβωση, ο νους μας πάει αμέσως στα αιμοπετάλια, κύριος ρόλος των οποίων είναι να σταματούν την αιμορραγία όταν υπάρχει κάποιο τραύμα. Άλλωστε το φάρμακο που χρησιμοποιείται περισσότερο για την πρόληψη καρδιακών κρίσεων είναι η ασπιρίνη η οποία αναστέλλει την ανταπόκριση των αιμοπεταλίων στη συσσώρευση.

Η ασπιρίνη δεν έχει καμία επίδραση στο επίπεδο της χοληστερόλης του ορού. Αντίθετα ευνοεί την αιμορραγία, ακριβώς όπως και το αλκοόλ. Η επίδραση του αλκοόλ πάνω στην συσσώρευση των αιμοπεταλίων αποτέλεσε συχνά αντικείμενο ερευνών. Τα συμπεράσματα συμπίπτουν, αν ληφθούν υπόψη οι δύο φάσεις τις οποίες περιλαμβάνει αυτή η επίδραση.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Μια ισχυρή δόση αλκοόλ, ένα μεγάλο ποτήρι ούισκι για παράδειγμα, έχει ως πρώτο αποτέλεσμα στον άνθρωπο, όπως και στα πειραματόζωα, να αναστέλλει την ανταπόκριση των αιμοπεταλίων στην συσσώρευση, ανεξάρτητα του ποια είναι η ουσία που προκαλεί τη συσσώρευση – κολλαγόνο, αδρεναλίνη ή άλλη. Η απορρόφηση αλκοόλ έχει ανασταλτική δράση: σε σημαντική ποσότητα ευνοεί την αιμορραγία και όσο μεγαλύτερη είναι η δόση του αλκοόλ, τόσο περισσότερο ευνοείται η αιμορραγική διάθεση. Το φαινόμενο αυτό παρατηρήθηκε συχνά από γυναίκες κατά την περίοδο τους. Μερικές ώρες αργότερα, η ανασταλτική δράση ακολουθείται από μια αντίδραση που χαρακτηρίζεται από μια ισχυρότερη ανταπόκριση των αιμοπεταλίων, πολύ ισχυρότερη μάλιστα από αυτήν που προϋπήρχε της κατανάλωσης αλκοόλ. Η λήψη αλκοόλ, που φτάνει μέχρι την μέθη, μπορεί έτσι να συνοδεύεται από αιμορραγικά φαινόμενα. Επίσης, μπορεί, πολλές ώρες αργότερα, να προκαλέσει θρομβωτικό φαινόμενο και στην συνέχεια ίσως αιφνίδιο θάνατο ή εγκεφαλικό αγγειακό επεισόδιο (Hillbom, 1987).

Η επίδραση του αλκοόλ στα αιμοπετάλια αποδεικνύει, κατά μεγάλο μέρος, την σπουδαιότητά του για την υγεία και την σημασία του ρόλου του στα καρδιαγγειακά προβλήματα. Σε συνεργασία με την ομάδα του Peter Elwood (του British Medical Research Council) στο Cardiff, ερευνήσαμε επί χιλίων εξακοσίων ατόμων, στην μικρή πόλη των ορυχείων στο Caerphilly, την ανταπόκριση των αιμοπεταλίων στη συσσώρευση που είχε προκληθεί με διάφορες ουσίες. Η διαιτολόγος Anne Fehily αποτιμούσε την κατανάλωση αλκοόλ που έκαναν τα άτομα τα οποία ήταν υπό παρακολούθηση.

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως η αναστολή της συσσώρευσης των αιμοπεταλίων που προκλήθηκε με την adenosine diphosphate (ADP) αυξάνει ανάλογα με την ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνεται (Renaud και συν., 1992). Η ανασταλτική αυτή δράση είναι παράλληλη και του ίδιου εύρους με αυτήν που αναφέρεται αλλού κατά την διάρκεια ερευνών για την θνησιμότητα από παθήσεις της στεφανιαίας (Rimm, 1991). Είναι εντονότερη στο δεύτερο κύμα συσσώρευσης που προκαλείται από το ADP.

Το ADP είναι μια ουσία του οργανισμού που δημιουργείται μέσα στα κύτταρα την στιγμή που παράγεται ενέργεια. Την βρίσκουμε λοιπόν εύκολα σε σχέση με τα αιμοπετάλια. Όταν στα αιμοπετάλια προστεθεί ADP προκαλείται αμέσως ένα φαινόμενο συσσώρευσης που ακολουθείται από μία αποσυσσώρευση: αυτό είναι το πρώτο κύμα. Λίγα δευτερόλεπτα αργότερα εμφανίζεται ένα δεύτερο κύμα

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

συσσώρευσης, που συχνά είναι πιο έντονο (στα άτομα που παρουσιάζουν ισχυρή ανταπόκριση στην συσσώρευση). Το δεύτερο αυτό κύμα, το οποίο είναι συνέπεια του πρώτου, προκαλείται λόγω της απελευθέρωσης ουσιών που προέρχονται από τα ίδια τα αιμοπετάλια . η ασπιρίνη και το αλκοόλ ενεργούν αναστέλλοντας την παραγωγή των ουσιών που προκαλούν αυτό το δεύτερο κύμα.

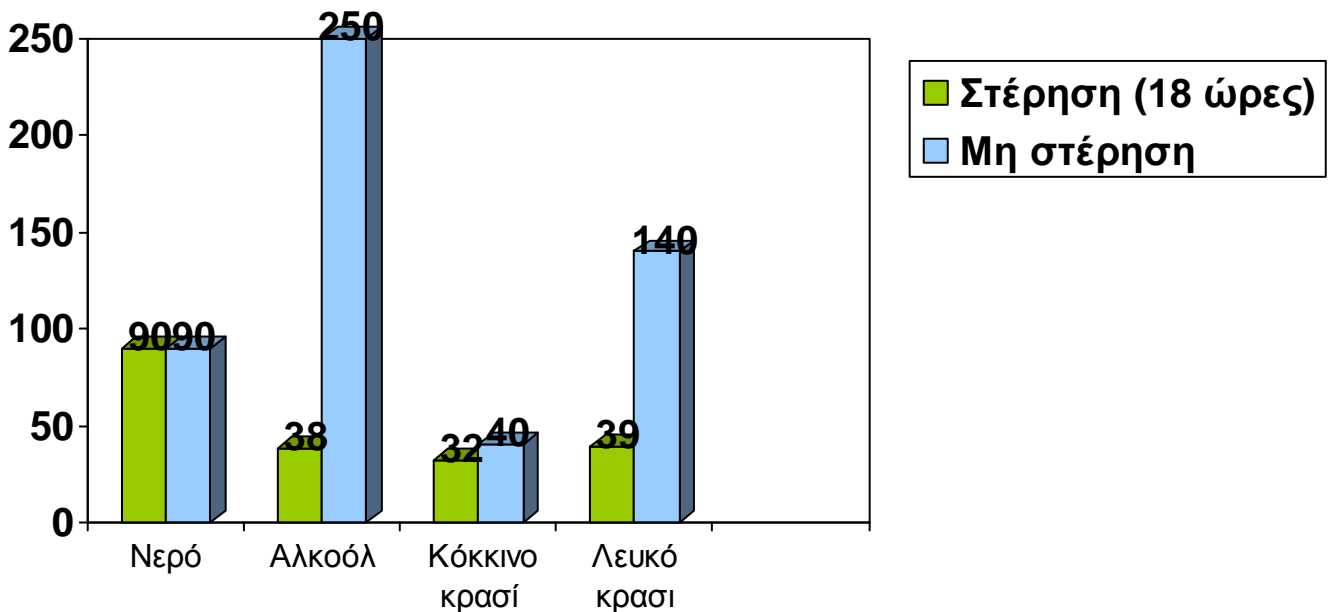
Η επίδραση του αλκοόλ στο δεύτερο κύμα συσσώρευσης που οφείλεται στο ADP είναι φαινόμενο το οποίο διαρκεί περισσότερο διάστημα απ' ότι η αναστολή της ανταπόκρισης σε άλλες ουσίες όπως το κολλαγόνο και κυρίως η θρομβίνη.

Η θρομβίνη είναι ένα πρωτεολυτικό ένζυμο απαραίτητο για την πήξη και ιδίως για τον σχηματισμό ινωδών νηματίων τα οποία σταθεροποιούν το πηγμένο αίμα ή την θρόμβωση. Το αλκοόλ δεν σταματά την επίδραση της θρομβίνης στα αιμοπετάλια, παρά μόνο για όσο διάστημα βρίσκεται μέσα στο αίμα. Αν όμως η κατανάλωση αλκοόλ είναι πολύ μεγάλη, όλα τα τεστ συσσώρευσης, χωρίς εξαίρεση, παρουσιάζουν αντίδραση λίγες ώρες αργότερα.

Για την ανταπόκριση στη θρομβίνη παρατηρούμε αύξηση της ανταπόκρισης των αιμοπεταλίων κατά 50 έως 100% στα άτομα που κάνουν μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών ή μπύρας. Αντίθετα, στα άτομα που καταναλώνουν κρασί, η συσσώρευση που προκαλεί η θρομβίνη εξακολουθεί να αναστέλλεται όταν αυτά είναι νηστικά.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει την επίδραση του αλκοόλ, του κόκκινου κρασιού και του λευκού κρασιού διαλυμένων στην ίδια ποσότητα αλκοόλ (6%) στην συσσώρευση που προκαλείται από την θρομβίνη. Στην πρώτη ομάδα έδιναν στα πειραματόζωα να πίνουν μέχρι την τελευταία στιγμή, στην δεύτερη ομάδα είχαν σταματήσει να τους δίνουν ποτό τις τελευταίες δεκαοκτώ ώρες.

Επίδραση του αλκοόλ και του κρασιού στη συσσώρευση που προκαλείται από θρομβίνη



Από τις μελέτες αυτές μπορούμε να συμπεράνουμε πως είναι προτιμότερο να μεθούμε με κόκκινο κρασί. Έτσι, δεν θα κινδυνεύουμε όπως οι Φιλανδοί, να υποστούμε τις επόμενες ώρες ή ημέρες κάποια καρδιακή ανακοπή ή κρίση αποπληξίας.

Το κόκκινο κρασί εκτός από το αλκοόλ, περιέχει δύο ουσίες: τη γλυκερόλη (ή γλυκερίνη), και τις ταννίνες, που του προσδίδουν το χρώμα του και έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, καθώς και πολυάριθμες ουσίες που περιέχονται στα λαχανικά και στα φρούτα.

Όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα, η προστατευτική επίδραση του κόκκινου κρασιού πιθανόν να οφείλεται βασικά στις ταννίνες.

Αποδείχθηκε επίσης πως το κόκκινο κρασί, χάρη στις ταννίνες του, μειώνει την παραγωγή όλων των λιπιδικών υπεροξειδίων. Διαπιστώθηκε μέσα στο πλάσμα μια αύξηση του επιπέδου της βιταμίνης E, βιταμίνης που ρυθμίζει αυτά τα φαινόμενα οξείδωσης στις κυτταρικές μεμβράνες (Ruf και συν., 1995). Ας μην συμπεράνουμε πάντως πως οι ταννίνες μπορούν από μόνες τους, να έχουν αυτή την προστατευτική επίδραση. Μόνο προστιθέμενες στο αλκοόλ παρουσιάζουν αυτή την ιδιότητα. Χωρίς το αλκοόλ, το κρασί δεν προσφέρει καμία προστασία στα αιμοπετάλια.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Καθώς η υπεροξειδωση των λιπιδίων είναι φαινόμενο που εμπεριέχεται στην στεφανιαία νόσο αλλά και στον καρκίνο και στην γήρανση, κατανοούμε καλύτερα για ποιο λόγο συσχετίζουμε το κρασί με την υγεία.

Κρασί και Υγεία



Ο αλκοολισμός αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες μάστιγες της κοινωνίας. Πάντα όμως γινόταν διάκριση ανάμεσα στο κρασί και στα άλλα οινοπνευματώδη ποτά. Βέβαια, και το κρασί περιέχει αλκοόλ, όμως η κατανάλωση του δεν αποσκοπεί στο να προκαλέσει μέθη ή στο να ικανοποιήσει ανάγκες αλκοολισμού. Άλλωστε, ο D' Houtaud και οι συνεργάτες του (1989) σύγκριναν τις περιφέρειες που πλήττονταν περισσότερο από τον αλκοολισμό καθώς και τα προβλήματα που προκύπτουν από το γεγονός αυτό – αλκοολική ψύχωση και κύρωση του ήπατος – με τις περισσότερες που πλήττονται σε μικρότερο βαθμό. Το 1982, η θνησιμότητα που οφείλεται σε υπεραυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ήταν υψηλότερη στην περιφέρεια του Morbihan (60 στους 100.000 κατοίκους), του Pas-de-Calais (52) και της Nièvre (50). Ήταν στο χαμηλότερο σημείο στην περιφέρεια του Lot-et-Garonne (18) του Tarn (18) και του Aude (14). Στην Γαλλία, λοιπόν, οι βλάβες τις οποίες προκαλεί ο αλκοολισμός παρατηρούνται στον μικρότερο βαθμό ακριβώς στις αμπελουργικές περιφέρειες. Απ'

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

αυτό ο D' Houtaud συμπέρανε πως το κρασί δεν είναι το ποτό που οδηγεί συχνά στον αλκοολισμό.

Όμως το κρασί είναι η καλύτερη συνοδεία ενός γεύματος. Άλλωστε, εδώ και χιλιετίες, στις μεσογειακές χώρες δεν νοείται να γίνει κοινό γεύμα χωρίς οινοποσία. Κάτω από τέτοιες συνθήκες δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνο για τον αλκοολισμό. Θεωρείται τροφή την οποία πρέπει, όπως και όλες τις άλλες, να καταναλώνουμε με μετριοπάθεια. Ευρύτερα οι μεσογειακές χώρες διαθέτουν, εδώ και αιώνες, τροφές και τρόπο διαβίωσης που επιτρέπουν στους κατοίκους τους να έχουν μακροβιότητα και καλή υγεία. Έπρεπε να έρθει το τέλος του 20^{ου} αιώνα για να ανακαλύψουμε ξανά τα αποδεδειγμένα ευεργετήματα της μεσογειακής διατροφής και, πιο συγκεκριμένα του κρασιού.

Επίλογος (κρασί)

Το κρασί είναι ιδιαίτερα αγαπητό και δημοφιλές για την ευχάριστη γεύση που αφήνει στον ουρανίσκο μας και την ευφορία που δημιουργείται μετά την πόση του. Εκτός όμως από αγαπητό είναι και ιδιαίτερα ωφέλιμο για την υγεία μας, αφού βοηθά στην πρόληψη καρδιαγγειακών και νευρολογικών παθήσεων καθώς επίσης και ορισμένων μορφών καρκίνου. Σύμφωνα με τους κανόνες που διέπουν τη Μεσογειακή Διατροφή, 1-2 ποτήρια κόκκινου κρασιού την ημέρα είναι αρκετά. Αυξημένη κατανάλωση κρασιού εξαιτίας της περιεχόμενης αλκοόλης μπορεί να έχει τοξική δράση σε ορισμένους ιστούς και επίσης οδηγεί σε αύξηση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης με επακόλουθο την αύξηση του σωματικού βάρους.

Όσοι προτιμούν το άσπρο κρασί και μέχρι σήμερα ακούν μόνο για τις ωφέλειες του κόκκινου κρασιού στην υγεία, μπορούν να νιώσουν καλύτερα, καθώς μια νέα επιστημονική έρευνα, υπό τον μοριακό βιολόγο Ντίτακ Ντας της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου του Κονέκτικατ στις ΗΠΑ, υποστηρίζει ότι τελικά και το άσπρο κρασί κάνει σχεδόν εξίσου καλό στην καρδιά.

Αρουραίοι που έπαιρναν άσπρο κρασί ως μέρος της διατροφής τους (περίπου ένα με δύο ποτήρια τη μέρα), υπέφεραν λιγότερη ζημιά στην καρδιά κατά τη διάρκεια της καρδιακής προσβολής σε σχέση με εκείνους που έπιναν μόνο νερό ή άλλο αλκοόλ. Τα οφέλη αυτά από το λευκό κρασί ήσαν παρόμοια αυτά με αυτά που

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

εμφάνιζαν τα ζώα όταν έπιναν κόκκινο κρασί, το οποίο φημίζεται για την ουσία ρεσβερατρόλη, που βρίσκεται στη φλούδα του σταφυλιού, σύμφωνα με την ηλεκτρονική υπηρεσία New Scientist.



Το άσπρο κρασί, που γίνεται από το χυμό του σταφυλιού αλλά όχι από τη φλούδα του, δεν περιέχει ρεσβερατρόλη, γεγονός που έδωσε την ονομασία "γαλλικό παράδοξο" στο γεγονός ότι, παρά τη διαίτά τους με πολλά λιπαρά, οι Γάλλοι έχουν χαμηλά ποσοστά καρδιοπαθειών, χάρη στην κατανάλωση κόκκινου κρασιού.

Τώρα η νέα υποστηρίζει ότι ο χυμός του σταφυλιού μπορεί να έχει ανάλογα αποτελέσματα με τη φλούδα του. Μοριακά τεστ των κυττάρων της καρδιάς έδειξαν ότι το άσπρο κρασί προστατεύει τις "ενεργειακές γεννήτριες", τα μιτοχόνδρια. Τα μιτοχόνδρια των αρουραίων που έπιναν κρασί, είτε κόκκινο, είτε άσπρο, ήσαν σε καλύτερη κατάσταση από όσους δεν έπιναν κρασί. Όμως άλλα πειράματα, π.χ. σε σκύλους, έχουν δείξει οφέλη για την καρδιά των ζώων από το κόκκινο κρασί αλλά όχι από το άσπρο.

Ο Ντας επιμένει ότι οι μελλοντικές έρευνες θα τον δικαιώσουν και δήλωσε: "Με ασφάλεια μπορούμε να πούμε ότι ένα με δύο ποτήρια λευκό κρασί τη μέρα έχουν το ίδιο αποτέλεσμα με το κόκκινο κρασί".

Πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής

Η Μεσογειακή Διατροφή επιλέχθηκε ως το ιδανικό μοντέλο υγιεινής διατροφής για την πληθώρα των θετικών επιδράσεων, που έχουν αποδειχθεί μέσα από εμπεριστατωμένες έρευνες, ότι έχει στην υγεία.

- Μειώνει σημαντικά την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

- Δρα ευεργετικά σε ορισμένους τύπους καρκίνου όπως του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου.
- Το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο σωματικού βάρους με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.
- Προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας.
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση.
- Έχει θετική επίδραση, σύμφωνα με σύγχρονη μελέτη του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου, στον μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς με διαβήτη τύπου II.

Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με την μορφή τυριού ή γιαουρτιού. Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής και τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές την θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι. Επιπλέον το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές τον μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα. Τέλος πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση του κρασιού(ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε μέρα).

Σοφή και νόστιμη διατροφή

Το λάδι της ελιάς, το ψάρι, τα χόρτα, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα καρύδια, το τυρί ακόμα και το κρέας και το κρασί σε μικρές ποσότητες θεωρούνται σήμερα ότι αποτελούν αναπόσπαστα μέρη μιας ισορροπημένης υγιεινής διατροφής για όλους.

Το μυστικό σε όλα αυτά τελικά δεν είναι μια αυστηρή και λιτή υπολιπιδαιμική δίαιτα, αλλά η ιδεώδης ισορροπία μεταξύ των διαφόρων λιπαρών οξέων, την οποία φαίνεται από τις μελέτες ότι ανακάλυψαν πρώτοι οι Κρητικοί!

Η κρητική κουζίνα έχει «αγκαλιάσει» φυσικά προϊόντα, όπως το ελαιόλαδο, τα άγρια χόρτα, τα βότανα τα οποία παρέχουν σε μικρές ποσότητες πολύτιμα για τον οργανισμό λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν προληπτικά κατά της ανάπτυξης καρκινικών κυττάρων.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Υπάρχουν φυτά, όπως για παράδειγμα η γλιστρίδα, η οποία καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες και θεωρείται ότι λόγω του λινολενικού οξέως που περιέχει δρα ως ασπίδα στα καρδιαγγειακά προβλήματα.

Τα διάφορα είδών χόρτα, όπως τα ραδίκια «*Taraxacum Officinale*», οι τσόχοι (*Sochus*), τρώγονται με άφθονο ωμό ελαιόλαδο, ουσία η οποία σύμφωνα με πρόσφατες ανακοινώσεις διευκολύνει την απορρόφηση από το ανθρώπινο πεπτικό σύστημα όλων των βιταμινών και των αντιοξειδωτικών.

Η τσουκνίδα, η οποία έχει «αποσυρθεί» τα τελευταία χρόνια από τις μαγειρικές παρασκευές της κρητικής κουζίνας, πιστεύουν οι επιστήμονες ότι λόγω της βιταμίνης Βήτα που περιέχει δρα προληπτικά κατά του καρκίνου.

Τα καρύδια δίνουν ένα σημαντικό λάδι το οποίο περιέχει απαραίτητα για τον οργανισμό λιπαρά οξέα, όπως το αλινολεικό, που είναι ζωτικά για την υγιή κυτταρική λειτουργία.

Όλα αυτά σε συνδυασμό με τη λήψη τουλάχιστον για μακριές χρονικές περιόδους τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες (καρποί και όσπρια) και σε φυτικές ίνες (φρούτα και λαχανικά) έφεραν τους Κρητικούς μαζί με τους Ιάπωνες πρώτους στη λίστα των μακροβιότερων ανθρώπων στον κόσμο, αποδεικνύοντας ότι το υγιεινό μπορεί να είναι και νόστιμο.

Η διατροφή των Κρητικών

Είναι βασικό να εξετάσουμε από κοντά τις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών. Ακόμη και αν δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας στον οποίο οφείλεται η εξαιρετική τους αντίσταση στον θάνατο, είτε αυτός οφείλεται σε στεφανιαία νόσο είτε όχι, μπορούμε ήδη να συμπεράνουμε πως το διαιτολόγιο τους δεν βλάπτει την υγεία τους.

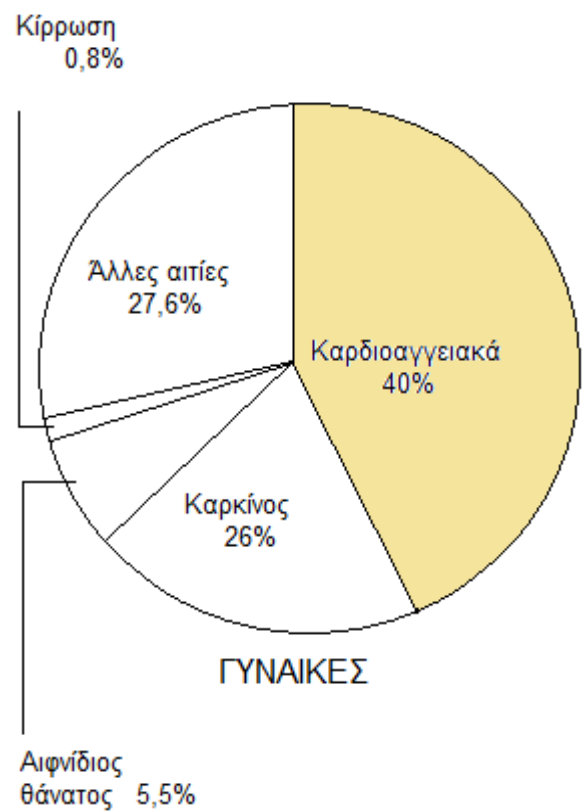
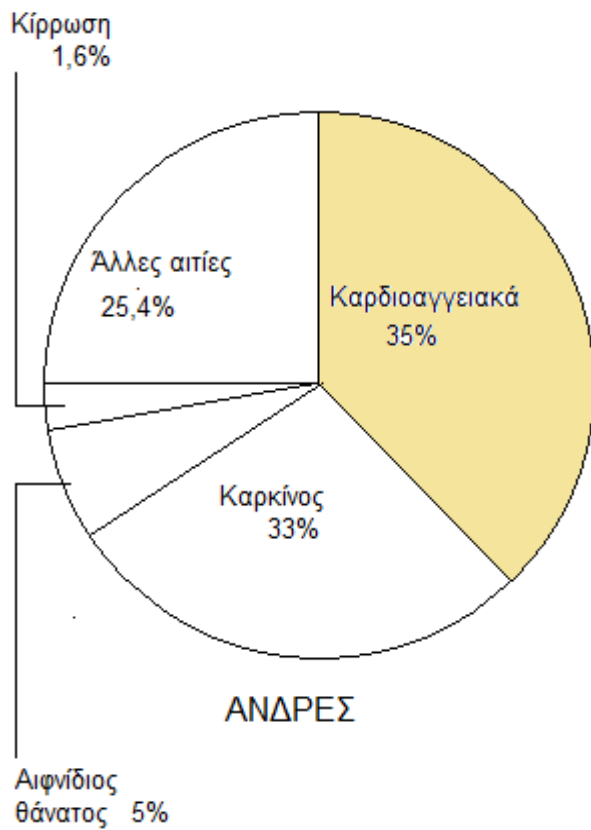
Στην δεκαετία του '60, τότε που γινόταν η μελέτη, οι Κρητικοί όπως και οι άλλες μεσογειακές ομάδες, κατανάλωναν περισσότερο ψωμί απ' ό,τι οι Ολλανδοί ή οι Αμερικάνοι. Όμως σε σχέση με τους γείτονες τους, τους άλλους μεσογειακούς πληθυσμούς, έτρωγαν πολύ περισσότερα όσπρια και φρούτα και πολύ λιγότερο κρέας · η κατανάλωση ψαριών και οινοπνεύματος, κυρίως με την μορφή κόκκινου κρασιού, ήταν μέτρια, η χρησιμοποίηση του ελαιόλαδου, ως μοναδικής προστιθέμενης λιπαρής

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

ουσίας, σαφώς ανώτερη. Αν εξαιρέσουμε λοιπόν τα εσπεριδοειδή και τη ντομάτα, η διατροφή του κατοίκου της Κρήτης δεν άλλαξε καθόλου εδώ και τριάντα πέντε αιώνες, από την μινωική εποχή: το αποτέλεσμα είναι ίσως η μεγαλύτερη μακροβιότητα στον κόσμο.

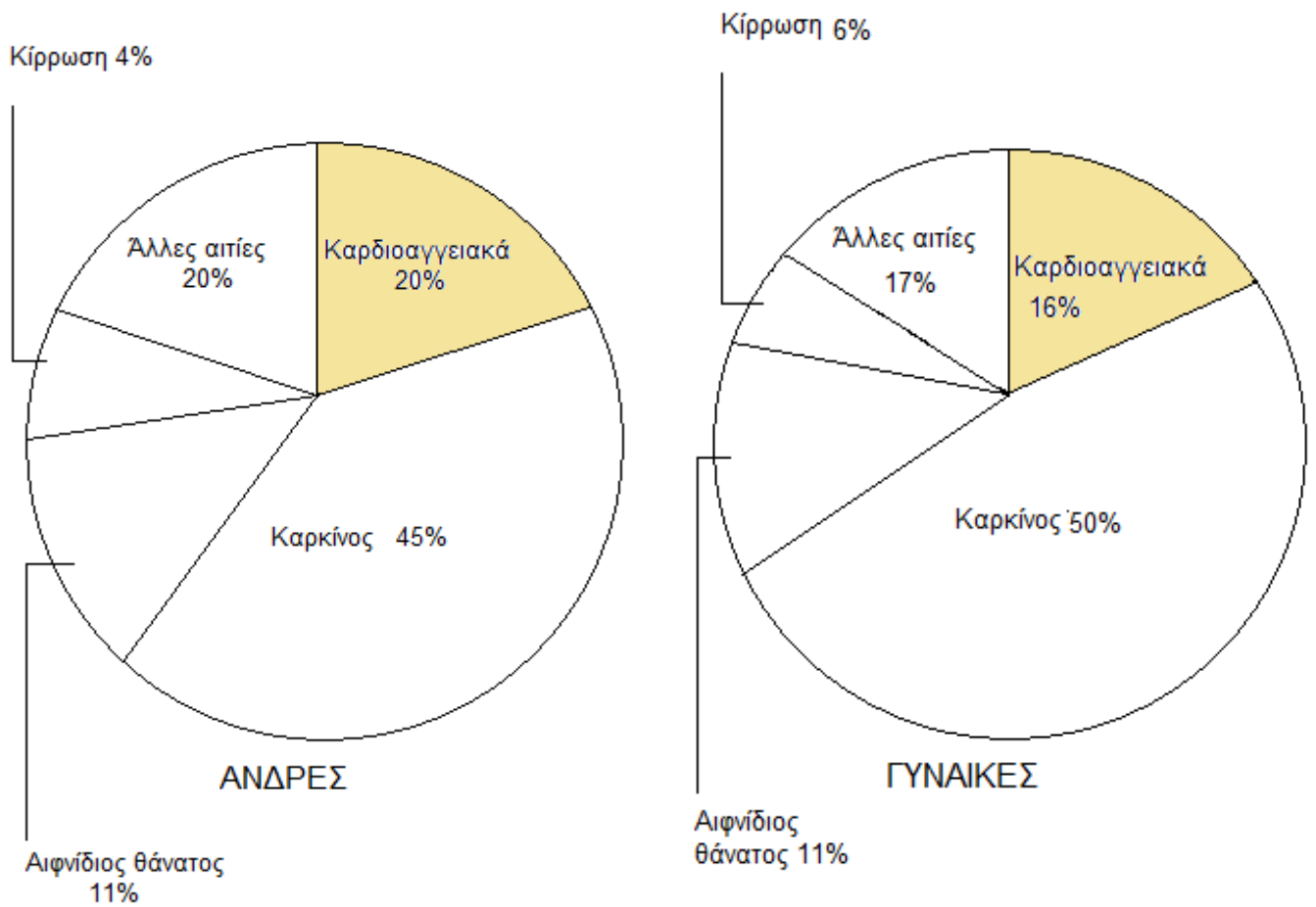
Κύριες αιτίες θανάτου στη Γαλλία, που αφορούν στον πληθυσμό από 65 έως 84 ετών.

Πηγή: INSERM, 1990



Κύριες αιτίες θανάτου που αφορούν στον πληθυσμό από 45 έως 64 ετών.

Πηγή: INSERM, 1990



Η κληρονομιά μιας αρχαίας παράδοσης

Είναι δύσκολο να μη συνδέσουμε τη συμπεριφορά της διατροφής του Κρητικού με τη μοναδική κληρονομιά του. Αναφερόμαστε στον Μινωικό πολιτισμό, τον πρώτο πραγματικό πολιτισμό των ανθρώπων της Μεσογείου, που δίδασκε την τέχνη της ζωής και είχε εκλεπτυσμένη κουλτούρα. Από εκείνη την εποχή κιόλας, η τροφή των Κρητικών ήταν τα δημητριακά, λαχανικά και φρούτα, πρόβειο κρέας σε μικρές ποσότητες, ψάρια, οστρακοειδή, τυρί και λίγο κρασί. Στην εποχή του Μίνωα, τα δύο κυριότερα δημητριακά ήταν το σιτάρι και το κριθάρι. Το αλεσμένο πίτουρο το κατανάλωναν υπό μορφή χυλού ή σαν σιμιγδάλι. Το αλεύρι καλύτερης ποιότητας χρησίμευε για την Παρασκευή παξιμαδιών ή για να πασπαλίσουν κρέατα και τυριά. Γνωστά όσπρια ήταν τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα λαθούρια, ο αρακάς και οι φακές. Καλλιεργούσαν επίσης τεύτλα, πικραλίδες, αγγούρια, κολοκύθια, μάραθο, λάχανα και ρεπάνια. Έσπερναν σουσάμι και λινάρι (φυτό που χρησίμευε ταυτόχρονα στην διατροφή, στην βιοτεχνία και την ιατρική). Κυρίως, όμως η Κρήτη ήταν τότε η μεγαλύτερη παραγωγός ελιάς σε όλη την περιοχή της Μεσογείου. Έτρωγαν τον καρπό της ελιάς διατηρημένο σε άλμη ή παρασκεύαζαν λάδι που χρησιμοποιούσαν και για την περιποίηση του σώματος, για την ετοιμασία της ταφής των νεκρών, για την λίπανση των εργαλείων, για τον φωτισμό, για προσφορές στους θεούς, για τα ιερά χρίσματα, για την ιατρική και την μαγεία. Άλλο φημισμένο προϊόν της Κρήτης ήταν το κρασί. Μετά την ζύμωση και το λαμπικάρισμα, το διατηρούσαν μέσα σε πιθάρια σφραγισμένα με κερί, όπου μπορούσε να παραμείνει χωρίς να χαλάσει για μια τουλάχιστον δεκαετία. Την εποχή εκείνη το κρασί το έπιναν μονορούφι, αλλά πάντα σε μικρή ποσότητα. Η μέθη ήταν σπάνιο φαινόμενο και τους μεθυσμένους τους θεωρούσαν άξιους περιφρόνησης. Οι σταφίδες καθώς και τα σταφύλια ήταν για οικογενειακή χρήση. Μάζευαν ακόμη αμύγδαλα, φιστίκια, σύκα, βελανίδια, μήλα, κάππαρη, αγλάδια, κυδώνια, ρόδια, κούμαρα, κάστανα, κουκουνάρια, σούρβα καθώς και μούσμουλα. Από τα πρόβατα και τα κατσίκια προμηθεύονταν γάλα που το έβραζαν και το έπηζαν με προσθήκη χυμού σύκων. Το στράγγιζαν πάνω σε καλάμια από ιτιά κι έτσι το πηγμένο γάλα γινόταν τυρί. Άσπρο τυρί και γιαούρτι παρασκεύαζαν μέσα σε δοχεία. Σημαντική ήταν επίσης και η μελισσοκομία. Το μέλι χρησίμευε για βρεφική τροφή, για την παρασκευή γλυκισμάτων, για φάρμακο, καθώς

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

και για προσφορές στους θεούς και τους νεκρούς. Το κερί χρησίμευε για τα σκάφη των πλοίων, για την στύλβωση των κιόνων, και για το ερμητικό σφράγισμα των πιθαριών. Θαλασσινά, καβούρια και αστακοί αποτελούσαν μέρος της καθημερινής τροφής. Από τα ψάρια που έτρωγαν φρέσκα ή διατηρημένα μέσα σε πιθάρια, αναφέρουμε τα λαυράκια, τον τόνο, τον σκάρο, το μπαρμπούνι, τον κέφαλο, τον ξιφία, τη σκόρπαινα, την τσιπούρα.

Ανάμεσα σε όλες τις τροφές που αναφέρονται, δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε ποια είναι αυτή που προστατεύει την υγεία των κατοίκων της Κρήτης, καθώς όλο το διαιτολόγιο είναι αυτό που επιφέρει μια τέλεια ισορροπία.

Οι διατροφικές συνήθειες σύμφωνα με την μελέτη των Επτά Χωρών.

		Κρήτη	Μεσόγειος	Ολλανδία	ΗΠΑ
Χοληστερόλη (mg/dl)		204	194	232	236
Τροφές (g/ημερησίως)	Ψωμί	380	416	252	97
	Όσπρια	30	18	2	1
	Λαχανικά	191	191	227	171
	Φρούτα	464	130	82	233
	Κρέας	35	140	138	273
	Ψάρι	18	34	12	3
	Λίπη	95	60	79	33
	Αλκοόλ	15	43	3	6

Έκφραση πολιτισμού, ιστορίας και τρόπου ζωής

Οι διάφορες περιοχές της Μεσογείου διαθέτουν τις δικές τους ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες. Όλες όμως μπορεί να θεωρηθούν παραλλαγές μίας και μόνης οντότητας, της μεσογειακής διατροφής. Πράγματι, οι διατροφικές συνήθειες που συναντώνται σε διάφορες περιοχές της Μεσογείου έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία πηγάζουν από το γεγονός ότι σε όλες το ελαιόλαδο κατέχει κεντρική θέση. Το παρθένο ελαιόλαδο είναι σημαντικό όχι μόνο για την άμεση ευεργετική του επίδραση στην υγεία, αλλά γιατί συνδέεται με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων, σε σαλάτες ή ως μαγειρεμένη τροφή. Στην ελληνική παραλλαγή της μεσογειακής διατροφής, βασίστηκαν οι πρώτες, καθώς και πρόσφατες μελέτες, οι οποίες καταδεικνύουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της μεσογειακής διατροφής. Οι μελέτες αυτές αναφέρονται κυρίως σε στοιχεία από τον υλικό πληθυσμό. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει τα ακόλουθα εννέα βασικά χαρακτηριστικά:

- Μεγάλη κατανάλωση ελαιολάδου, μικρή κατανάλωση λιπιδίων ζωικής προέλευσης
- Μεγάλη κατανάλωση οσπρίων
- Μεγάλη κατανάλωση λαχανικών
- Μεγάλη κατανάλωση φρούτων
- Μεγάλη κατανάλωση δημητριακών (κυρίως ψωμί)
- Μικρή κατανάλωση κρέατος και κρεατοσκευασμάτων
- Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων
- Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος (κυρίως κρασί)
- Μέτρια κατανάλωση ψαριών

Στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή, γεύματα όπως οι σούπες και οι σαλάτες περιλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες ελαιολάδου, οσπρίων και λαχανικών και συνοδεύονται από μεγάλες ποσότητες ψωμιού ολικής αλέσεως. Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια, αλλά η κατανάλωση τυριού και, σε μικρότερο βαθμό, γιαουρτιού είναι υψηλή. Η φέτα προστίθεται συνήθως στις σαλάτες και συνοδεύει τα

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

μαγειρεμένα λαχανικά. Το κρέας, ήταν κάποτε ακριβό και η κατανάλωση του σπάνια. Η κατανάλωση ψαριών ήταν συνάρτηση της απόστασης από την θάλασσα. Το κρασί καταναλώνεται με μέτρο και σχεδόν πάντοτε κατά την διάρκεια των γευμάτων. Η μεγάλη κατανάλωση λαχανικών, φρέσκων φρούτων και η ειδικότερα η κατανάλωση ελαιολάδου σε συνδυασμό με λαχανικά και όσπρια, μπορεί να προσφέρει σε μεγάλο βαθμό προστασία από ένα μεγάλο φάσμα χρόνιων νοσημάτων. Η διάδοση της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό, προάγει την υγεία και παράλληλα ωφελεί την εθνική οικονομία και συντελεί στην διατήρηση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Τα τοπικά τρόφιμα συνιστούν ένα σημαντικό μέσο στην διάχυση του πολιτισμικού στοιχείου μιας χώρας και οι τοπικές μαγειρικές παραδόσεις αντανakλούν την ιστορία, τις παραδόσεις και τον πολιτισμό.

Γαστρονομικός χάρτης της Κρήτης



Όταν ένας ξένος επισκεφτεί το νησί, θα διαπιστώσει ότι δίπλα στις παραλίες, κάτω από την σκιά των αιωνόβιων ευκαλύπτων, στις πλατείες των χωριών αλλά και στο κέντρο των πόλεων λειτουργούν δεκάδες ταβερνάκια, εστιατόρια, καφενεία και ουζερί, στα οποία μπορεί να απολαύσει εξαιρετικό φαγητό και πολύ συχνά σπάνια εδέσματα.

Αν βρεθείτε λοιπόν καλοκαιράκι στην πανέμορφη πόλη των Χανίων, μην παραλείψετε να δοκιμάσετε το κολοκυθομπύρεκο με το σουσάμι, τα καλιτσούνια με

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

τον αρωματικό δυόσμο, μια θαυμάσια «κρέμα» που γίνεται από την «τσίπα» του φρέσκου γάλακτος και λέγεται «στάκα», το χταπόδι με τα μάραθα και την ωμή σαλάτα με το άγριο «σταμναγκάθι». Στην νότια πλευρά του νομού, προς τα Σφακιά, την Αγία Ρούμελη και το Φραγκοκάστελο ζητήστε να σας σερβίρουν τις πολύ λεπτές και φίνες σφακιανές πίτες και την γευστικότετη «τούρτα», η οποία είναι ένα είδος πίτας παραγεμισμένη με τρία μαλακά τυριά και κρέας.

Μην παραλείψετε επίσης να γευτείτε το ευωδιαστό «γαμοπίλαφο» με φρέσκο στακοβούτυρο και τέσσερα διαφορετικά κρέατα.

Περνώντας τώρα στον δεύτερο Νομό σε σειρά, το Ρέθυμνο με το γραφικό λιμάνι και το ενδιαφέρον καλοκαιρινό Αναγεννησιακό Φεστιβάλ, καλό είναι να μπειτε στον πειρασμό να δοκιμάσετε τα μαλακά τυριά, τη φέτα(λευκό τυρί άρμης) και το γιαούρτι, το αρνάκι με τις αβρωνίες ή τους βολβούς και μια ομελέτα με σπαράγγια ή σύγλινα. Θα συνεχίσετε το γεύμα σας το γεύμα σας με φρεσκότατα θαλασσινά στα κάρβουνα, όπως χταποδάκια, σουπιές και καλαμαράκια, ενώ θα γευτείτε το πιο δροσερό και χυμώδες καρπούζι Πανόρμου.

Το Ηράκλειο που βρίσκεται στο κέντρο του νησιού και είναι ίσως η πιο κοσμοπολίτικη πόλη έχει μια κουζίνα πολυπολιτισμική. Εδώ οι αστικού τύπου συνταγές, όπως τα φοντάν και οι τρούφες, συμπορεύονται με εδέσματα μικρασιάτικης κουλτούρας, σουτζουκάκια, κυδωνάτο....

Επισκεφτείτε το κέντρο της πόλης και γευτείτε τις ζεστές μπουγάτσες του Κικόν ή του Σαλκιτζή με την αφράτη κρέμα και το τυρί που φτιάχνονται στο Ηράκλειο από διάφορους Αρμένιους ζαχαροπλάστες εδώ και 8 αιώνες. Εδώ στο “κέντρο” της Κρήτης οι περισσότερες επιλογές για φαγητό εστιάζονται στα τραγανά κρίθινα παξιμάδια, ονομαστά σε όλη την Ελλάδα ως κριθαροκουλούρες, στις αχινোসαλάτες, στα μικρά ντολμαδάκια με τα τρυφερά αμπελόφυλλα, στα γεμιστά λαχανικά (ντομάτες, μελιτζάνες, λουλούδια από κολοκύθια, πατάτες), στους μπουμπουριστούς χοχλιούς, στα γαρδουμάκια αβγολέμονο και στις σουπιές με το μελάνι τους.

Προς τα ορεινά χωριά του Ψηλορείτη, θα δοκιμάσετε τα κλασικά πια βραστά μακαρόνια σε ζωμό από ζυγούρι, πασπαλισμένα με μπόλικο ανθότυρο, το ψητό κρέας από τα ημιάγρια κατσίκια και φυσικά τις γλυκές και ξινές πίτες με το άφθονο θυμαρίσιο μέλι.

Ιδανικό μέρος για να κλείσει μια τέτοια γαστρονομική περιήγηση είναι η Ανατολική Κρήτη και ο Νομός Λασιθίου. Το μέρος αυτό του νησιού έχει μια

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

εξαιρετική γαστρονομική παράδοση που οφείλεται στην εκλεκτή ποιότητα των πρώτων υλών αλλά και στην εφευρετικότητα των κατοίκων των περιοχών αυτών. Εδώ υπερισχύουν τα θαυμάσια γλυκά του κουταλιού, που γίνονται με φρέσκα φρούτα, τα γλυκά από τους αμυγδαλόκαρπους, όπως τα αμυγδαλωτά, οι αμυγδαλόπιτες και η σουμάδα, χωρίς να στερούνται σε γεύση οι «νεράτες» μυζηθρόπιτες και τα πατούδα. Αξιοπαρατήρητοι οι συνδυασμοί των φρέσκων ψαριών με τα λαχανικά (μπάμιες με ψάρι) αλλά και κάθε είδους μαγειρική με ψάρι και θαλασσινά που αφθονούν ιδιαίτερα στην περιοχή της Σητείας. Δοκιμάστε τον σκάρο γιαχί στην κατσαρόλα με σάλτσα ντομάτας ή το ροφό με γλιστρίδα. Οι κάτοικοι του ανατολικότερου σημείου του νησιού πιστεύουν ότι τα εκλεκτά ψάρια και θαλασσινά του Κρητικού Πελάγους ξεκινούσαν αιώνες πριν από το ανάκτορο της Ζάκρου με τελικό προορισμό τις κουζίνες των Φαραώ της Αιγύπτου. Και οι περιπέτειες του ουρανίσκου και το ταξίδι της γεύσης σ ειδικά στην Κρήτη δεν μπορούν να κλείσουν παρά με ένα ποτηράκι ρακή, ένα αφράτο ξεροτήγανο και ένα ανεβατό αρωματισμένο με λεμονόφυλλα στειακό καλιτσούνι!

Η φιλοσοφία της μαγειρικής στην Κρήτη



Η παραδοσιακή κουζίνα είναι προϊόν μιας συσσωρευμένης πείρας που με ένα εκπληκτικό τρόπο κάνει τις γεύσεις, τις μυρωδιές ακόμα και τις ονομασίες των κρητικών εδεσμάτων να ταξιδεύουν αιώνες τώρα μέσα στον χρόνο αναλλοίωτες!

Η μαγειρική τέχνη του νησιού βασίζεται σε απλές τεχνικές και συνάμα πρωτότυπους συνδυασμούς. Τελικός στόχος είναι πάντα η ανάδειξη των γευστικών ιδιοτήτων των εποχιακών προϊόντων, τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί για την

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

παρασκευή των διαφόρων φαγητών. Η καλοκαιρινή κουζίνα του νησιού προτιμά τους λιτούς συνδυασμούς και αξιοποιεί στο μέγιστο τα πλούσια λαχανικά του περιβολιού, τα εκλεκτά τυροκομικά προϊόντα, τα ψάρια, τα μαλάκια, τους αχινούς, το τρυφερό και κρουστό κρέας των κατσικιών και τα δροσερά φρούτα. Ευρηματικός συνδυασμός, η χανιώτικη τούρτα που με την ανάμειξη τριών διαφορετικών τυριών, του αρωματικού δυόσμου και του αρνιού μέσα στην αφράτη ζύμη και το ευωδιαστό σουσάμι μάς δίνει την πρώτη αίσθηση της ποιότητας του καλού φαγητού.

Τα άγρια χόρτα που συλλέγονται και καταναλώνονται ωμά, βραστά ή τσιγαριστά στην Κρήτη είναι περίπου 72 ειδών. Το καλοκαίρι όμως, που είναι πολύ δύσκολο λόγω κλιματολογικών συνθηκών να τα βρει κάποιος, κάνουν την εμφάνιση τους η δροσιστική γλιστρίδα, τα υπαίθρια ζαρζαβατικά, όπως οι ντομάτες, τα αγγουράκια, τα βλίτα, ο στίφνος, τα κολοκυθάκια και φυσικά τα αμπελόφυλλα. Όσο για τα ψάρια, η κρητική κουζίνα έδειχνε πάντα ιδιαίτερη προτίμηση στον παστό μπακαλιάρο, τα χταπόδια και τις σουπιές.

Όμως στο νησί υπάρχουν και μερικές κλασικές συνταγές κακκαβιάς από τις οποίες εκείνη με την τσιγαριστή πατάτα φτιάχνεται κυρίως στις παράκτιες περιοχές της Σητείας. Όσο για τα γλυκίσματα, αν εξαιρέσει κανείς τα θαυμάσια γλυκά του κουταλιού που γίνονται με φρέσκα φρούτα και καρπούς, τα πιο αγαπητά στους ντόπιους αλλά και στους ξένους που επισκέπτονται το νησί, είναι η κάθε λογής μικρές και μεγάλες πίτες που ακούνε στο όνομα «καλιτσούνια» και φτιάχνονται με γλυκιά και ξινή μυζήθρα, μπαχαρικά, μέλι και πετιμέζι και τα αέρινα ξεροτήγανα (γλύκα των γάμων και των βαπτίσεων).

Στην Κρήτη χτυπούν οι πιο δυνατές «καρδιές» στον κόσμο



Η περιεκτικότητα της κρητικής δίαιτας σε ελαιόλαδο, δηλαδή μη μεγάλη πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, θεωρείται ότι προστάτευσε την καρδιά των Κρητών σε σύγκριση με τους πληθυσμούς της Βόρειας Ευρώπης, όπου το μεγαλύτερο μέρος των λιπαρών στην διατροφή τους καταλαμβάνουν τα ζωικά λίπη, όπως βούτυρο, μαργαρίνες, λαρδί (κεκορεσμένα λιπαρά οξέα).

Χαρακτηριστικά άλλωστε είναι τα αποσπάσματα από περιηγητές αλλά και διεθνούς φήμης ερευνητές που επισκέφτηκαν το νησί και κατέγραψαν τις εμπειρίες τους τόσο για την αγάπη των Κρητικών στο «χυμό» της ελιάς, όσο και για τα κρητικά φαγητά που στην κυριολεξία «κολυμπούν στο λάδι». Τα τελευταία άλλωστε χρόνια όλο και πιο συχνά γίνεται λόγος για το κρητικό πρότυπο διατροφής, το οποίο διαφοροποιείται σημαντικά από το μεσογειακό, αρχής γενομένης από τον τρόπο αλλά και την ποσότητα χρήσης του ελαιολάδου...

Η μεσογειακή διαίτα, η οποία σήμερα θεωρείται από πολλούς πολύ γενικευμένος όρος, έγινε αρχικά γνωστή διεθνώς από τα αποτελέσματα της Μελέτης των Επτά Χωρών, όπου ο πληθυσμός της Κρήτης βρέθηκε να έχει το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο σε σύγκριση με άλλους πληθυσμούς που συμμετείχαν στη μελέτη. Αυτή η χαμηλή θνησιμότητα έχει αποδοθεί στην υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, που είναι 100γραμμ. ανά άτομο ημερησίως (το ένα τρίτο της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης). Πρόσφατα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου όχι απλώς μειώνει τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης στο αίμα, αλλά επιπλέον παρεμποδίζει την οξειδωση της LDL λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών που υπάρχουν στο ελαιόλαδο, όπως οι τοκοφερόλες, οι πολυφαινόλες και άλλες. Επιπρόσθετα το ελαιόλαδο δεν μειώνει τα επίπεδα της HDL, όπως κάνουν τα άλλα πλούσια σε πολυακόρεστα φυτικά έλαια. Τα τελευταία αποτελούν μεγάλη πηγή υπεροξειδίων και οξειδωτικής τροποποίησης των

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

λιποπρωτεϊνών, που θεωρείται ως το πρώτο βήμα για την εναπόθεση λιπιδίων στο εσωτερικό αρτηριακό τοίχωμα.

Κρητική (Μεσογειακή) Διατροφή – Έρευνες – Προτάσεις

Είναι επιβεβαιωμένη η σημαντική έλλειψη ερευνητικού ενδιαφέροντος που υπάρχει σε θέματα γαστρονομικής κληρονομιάς. Τα σχετικά πονήματα είναι ελάχιστα, αλλά ευτυχώς ιδιαίτερα αξιόλογα και το πεδίο έρευνας, πέραν της λαογραφικής προσέγγισης, είναι σχετικά παρθένο.

Χρειάζεται να γίνουν έρευνες που θα καταγράψουν, θα τεκμηριώσουν, θα συλλέξουν, θα αναδείξουν και θα διασώσουν τον πλούτο της γαστρονομικής μας κληρονομιάς και της αισθητικής της. Η διατήρηση και διάδοση του πλούτου της κληρονομιάς αυτής αποτελεί μια μοναδική συμβολή στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των Κρητών αλλά και όλων όσων ακολουθούν το διατροφικό πρότυπο «της κρητικής διατροφής». Η παραδοσιακή δίαιτα των Κρητών αλλά και ο τρόπος ζωής τους συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά εκείνα της ιδανικής διαίτας που αναζητά η διεθνής επιστημονική κοινότητα, ως άριστο πρότυπο για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Το συμπέρασμα αυτό έχει εδώ και χρόνια καταδείξει η Μελέτη των Επτά Χωρών που άρχισε το 1960. Ο Άνσελ Κις και οι συνεργάτες του μελέτησαν πληθυσμούς από επτά χώρες μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα.

Το Κρητικό θαύμα

Το 1896 ο επιδημιολόγος Henri Blackburn έγραψε: “επιτρέψτε μου να σας περιγράψω τον άνθρωπο που ζει στο νησί της Κρήτης. Είναι ή κτηνοτρόφος ή αγρότης. Πηγαίνει στην δουλειά του περπατώντας στο γλυκό φως της Κρήτης, ανάμεσα στα τζιτζίκια που τραγουδούν, μέσα στην γαλήνη της γης του. Όταν τελειώνει το μεροκάματο, αναπαύεται κουβεντιάζοντας με τους κουμπάρους του στο καφενείο του χωριού, πίνοντας λεμονάδα και καπνίζοντας το τσιγάρο που έχει στρίψει μόνος του. Αφού φάει το μεσημεριανό του στο σπίτι του και πάρει έναν υπνάκο, ξαναφεύγει φρέσκος κι ευδιάθετος για να αποτελειώσει την δουλειά της ημέρας.

Το σπιτικό του φαγητό αποτελείται από μελιτζάνες,μανιτάρια, τραγανά λαχανικά και ψωμί βουτηγμένο στο ελαιόλαδο. Μια φορά την εβδομάδα θα φάει λίγο αρνάκι ή κοτόπουλο, δύο φορές την εβδομάδα θα φάει ψάρι. Άλλα ζεστά φαγητά του είναι τα όσπρια, μαγειρεμένα με κρέας ή σκέτα με καρυκεύματα. Το κύριο φαγητό συνοδεύεται από μια σαλάτα, χουρμάδες, γλυκά με σιρόπι, ξηρούς καρπούς ή φρέσκα φρούτα. Το τοπικό κρασί συμπληρώνει αυτό το ποικίλο και γευστικό διαιτολόγιο. Το γιορταστικό οικογενειακό δείπνο γίνεται το σαββατόβραδο μαζί με συγγενείς και φίλους. Το γλέντι καταλήγει σε μεταμεσονύκτιο χορό στο φεγγαρόφωτο. Την Κυριακή πηγαίνει στην εκκλησία μαζί με την γυναίκα του και τα παιδιά του. Ακούει το κήρυγμα και επιστρέφει στο σπίτι του για ένα ήσυχο απόγευμα που το περνάει με την συντροφιά της οικογένειάς του απολαμβάνοντας την μυρωδιά του κρέατος που ψήνεται, αρωματισμένο με διάφορα χορταρικά, πάνω στα κάρβουνα. Μέσα στο αρμονικό αλλά άγριο τοπίο της πατρίδας του, ο Κρητικός νιώθει ασφαλής.

Απολαμβάνει τους φυσικούς και κυκλικούς ρυθμούς της κουλτούρας του: τη δουλειά και την ανάπαυση, την απομόνωση και τη συντροφικότητα, τη σοβαρότητα και την ευθυμία, τη ρουτίνα και το γλέντι. Στα γεράματα του, λιάζεται στο χρυσό φως της δύσης. Είναι ωραίος, τραχύς, αξιαγάπητος και αρρενωπός. Διατρέχει τον μικρότερο κίνδυνο να πάθει στεφανιαία επεισόδιο, έχει το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας και την μεγαλύτερη μακροβιότητα στον δυτικό κόσμο”.

Ο Henri Blackburn είχε άραγε ανακαλύψει ξανά το κρητικό θαύμα, πράγμα που δεν είχε συμβεί στον αιώνα μας εξαιτίας της κυριαρχίας της οικονομίας; Κι όμως, η κρητική ιδιαιτερότητα ήταν γνωστή. Πόσο καλά όμως; Χρειάστηκαν πολλά χρόνια

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

ώσπου να αποδειχθεί η ανωτερότητα του κρητικού διαιτολογίου στον κόσμο της Δύσης. Πώς προέκυψε όμως η ιδέα αυτή της ανωτερότητας; Πρέπει να επιστρέψουμε μερικά χρόνια πίσω και να ανατρέξουμε στις έρευνες του Ancel Keys και σε αυτό που ονομάζουμε ‘Μελέτη των Επτά Χωρών’.

Η Μελέτη των Επτά Χωρών

Στην αρχή της δεκαετίας του '50 αρκετοί ερευνητές είχαν παρατηρήσει ότι οι διαφορές στον τρόπο ζωής και πιθανόν και στον τρόπο διατροφής μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση των καρδιαγγειακών παθήσεων. Μόνο ένας όμως, ο Ancel Keys, αποφάσισε να διεξάγει συγκριτική μελέτη διάφορων πληθυσμών ώστε να τεκμηριώσει αυτή την θεωρία. Το 1956 επέλεξε επτά χώρες για να τις συγκρίνει μεταξύ τους. Η καθεμιά από τις χώρες αυτές αναλάμβανε την υποχρέωση να θέσει στην διάθεση του τουλάχιστον μια ομάδα από χίλια άτομα, ηλικίας από σαράντα μέχρι πενήντα εννέα ετών · όλες τους θα κατέβαλαν προσπάθεια να παρουσιάσουν περισσότερες από μία ομάδες που να προέρχονται από περιοχές ολότελα διαφορετικές μεταξύ τους. Με τον τρόπο αυτό ο Ancel Keys μπόρεσε να συγκρίνει στην Ιαπωνία, για παράδειγμα, μια περιοχή παράκτια, όπου γινόταν μεγάλη κατανάλωση ψαριών, με μια αγροτική περιοχή. Από την Ελλάδα κράτησε περιοχές από την Κέρκυρα και την Κρήτη λόγω του διαφορετικού βαθμού εκσυγχρονισμού στον τρόπο διαβίωσης του πληθυσμού. Συνολικά, επρόκειτο για αγροτικούς πληθυσμούς, ελάχιστα επηρεασμένους από την μεταπολεμική κοινωνικοοικονομική εξέλιξη: η επίδραση των διατροφικών συνηθειών τους στα καρδιακά επεισόδια ήταν δυνατόν να παρακολουθηθεί για πολλά χρόνια. Στην έρευνα αυτή δόθηκε το όνομα ‘Μελέτη των Επτά Χωρών’.

Στο πλαίσιο της μελέτης επισημάνθηκε ότι η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις (εμφράγματα και ανακοπές) ήταν πιο μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλάμβαναν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών.

Αργότερα, συμπληρωματικές έρευνες έδειξαν την ευεργετική δράση των μονοακόρεστων σε καρδιαγγειακά περιστατικά. Γι' αυτό σήμερα πολλοί διεθνείς φορείς υγείας προωθούν συγκεκριμένη διατροφή για την μείωση των προβλημάτων

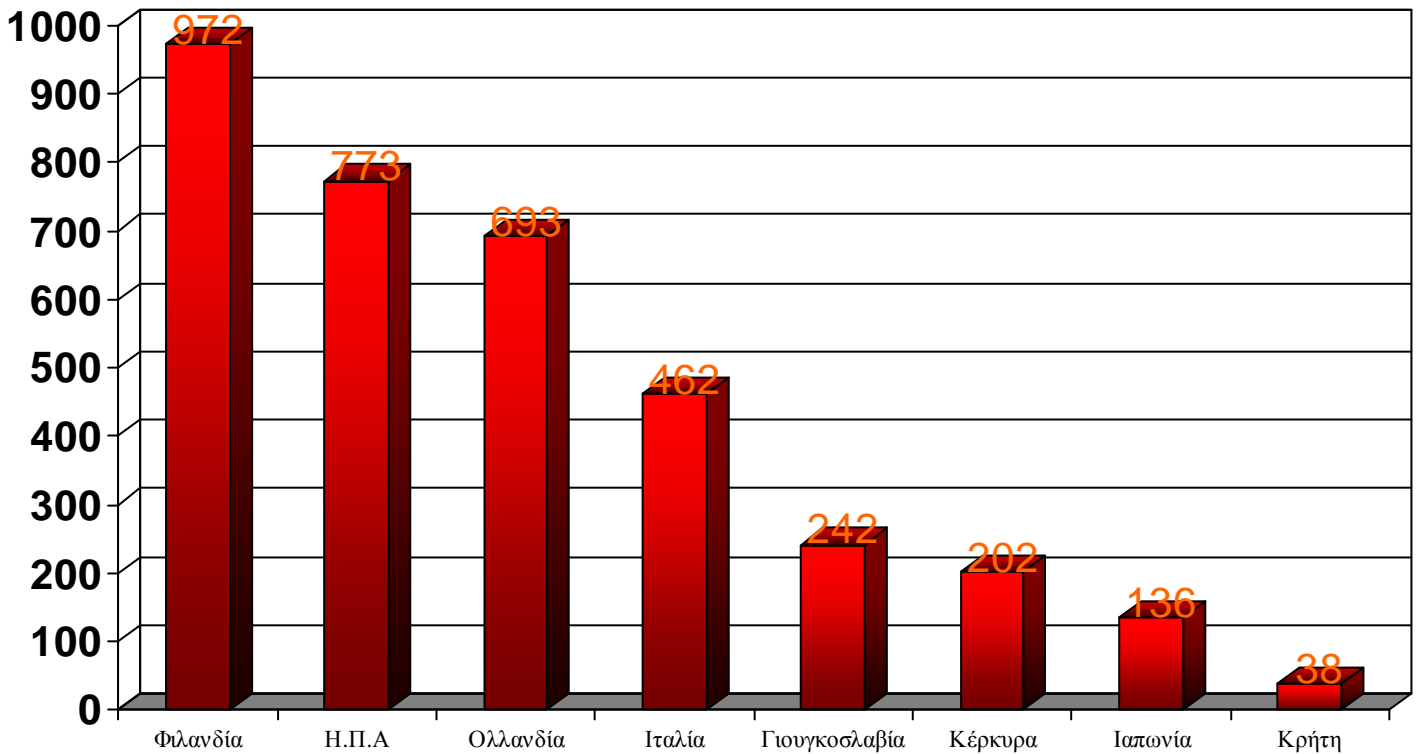
- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

στις στεφανιαίες αρτηρίες, αλλά και τις διάφορες καρδιακές νόσους, τα χαρακτηριστικά της οποίας μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

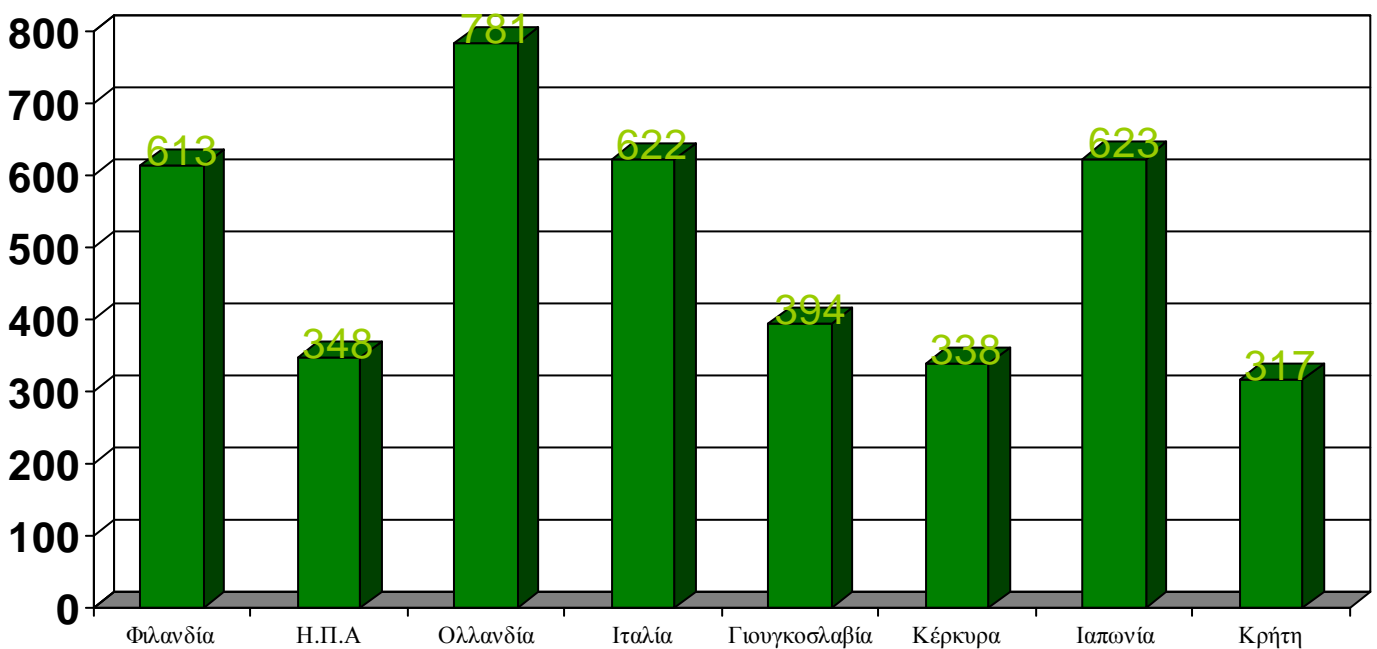
- Το ολικό λίπος δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 30% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης.
- Η πρόσληψη των κορεσμένων λιπαρών θα πρέπει να είναι το πολύ μεταξύ 7 και 10% της συνολικής πρόσληψης θερμίδων.
- Η πρόσληψη μονοακόρεστων θα πρέπει να εξασφαλίζει περισσότερο από το 15% των συνολικών θερμίδων.
- Η πρόσληψη των πολυακόρεστων δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 10% των συνολικών θερμίδων.
- Η χοληστερόλη στην καθημερινή διατροφή θα πρέπει να είναι πολύ χαμηλότερη από 300mg την ημέρα.
- Ο συνδυασμός κατανάλωσης υδατανθράκων και ινών θα πρέπει να αυξηθεί.

Με άλλα λόγια, η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά ως πηγή υδατανθράκων και το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών και φυσικά μονοακόρεστων λιπαρών οξέων.

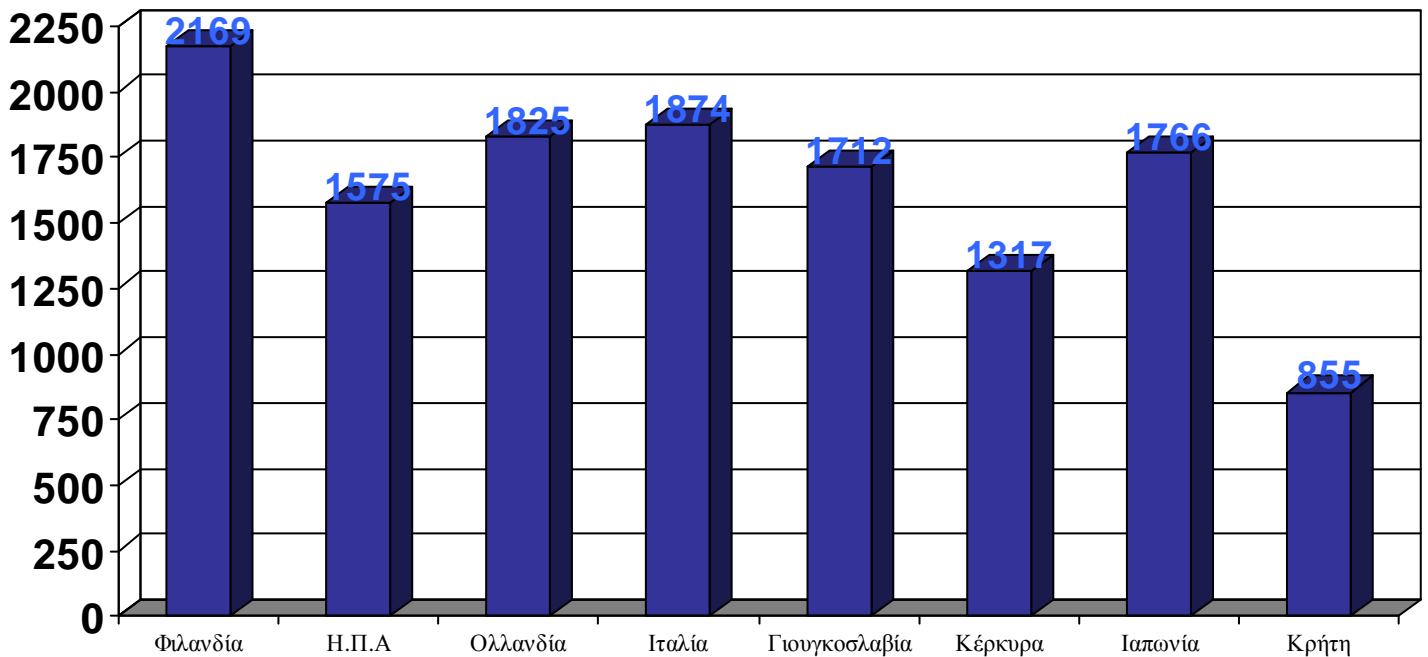
Η Μελέτη των Επτά χωρών - Στεφανιαία νόσος



Η Μελέτη των Επτά Χωρών - Καρκίνος



Η Μελέτη των Επτά Χωρών - Γενική θνησιμότητα



Τα απίστευτα αποτελέσματα της Κρήτης

Από όλες τις ομάδες που παρακολουθήθηκαν, μεσογειακές ή μη, η ομάδα της Κρήτης παρουσίαζε τη χαμηλότερη θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο. Ύστερα από μια δεκαετία παρακολούθησης η θνησιμότητα αυτή ανερχόταν σε εκατόν ογδόντα τέσσερις θανάτους σε δέκα χιλιάδες άτομα στις άλλες μεσογειακές ομάδες, και μόνο σε εννέα για την ομάδα της Κρήτης, πράγμα που αντιπροσώπευε ποσοστό χαμηλότερο κατά 95%. Βέβαια, και οι άλλες μεσογειακές ομάδες, η ιταλική ή η γιουγκοσλαβική, παρουσίαζαν θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο κατά πολύ χαμηλότερη από αυτή των ομάδων της Βόρειας Ευρώπης ή των ΗΠΑ, αλλά τα αποτελέσματα της Κρήτης ήταν κάτι το απίστευτο!

Επίσης η Μελέτη κατέστησε εμφανές, ύστερα από παρακολούθηση δεκαπέντε ετών, ότι η Κρήτη είχε γενικά το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας, ανεξάρτητα από την αιτία του θανάτου.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Σήμερα οι επίσημες στατιστικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας δείχνουν ότι η χαμηλότερη θνησιμότητα λόγω όλων των αιτιών θανάτου γενικά και, κατά συνέπεια, η μεγαλύτερη μακροβιότητα, συναντάται στην Ιαπωνία. Όμως, ο παρακάτω πίνακας αποδεικνύει ότι η συνολική θνησιμότητα των δύο υπό παρακολούθηση ιαπωνικών ομάδων είναι διπλάσια από την θνησιμότητα της κρητικής ομάδας. Επίσης όπως είναι φανερό, η θνησιμότητα από όλες τις αιτίες θανάτου είναι σχεδόν διπλάσια για την Κέρκυρα απ' ότι για την Κρήτη.

Ανά 1000	Στεφανιαία νόσος	Καρκίνος	Γενική Θνησιμότητα
Φιλανδία	972	613	2169
Ηνωμένες Πολιτείες	773	384	1575
Zutphen (Ολλανδία)	636	781	1825
Ιταλία	462	622	1874
Γιουγκοσλαβία	242	394	1712
Κέρκυρα (Ελλάδα)	202	338	1317
Ιαπωνία	136	623	1766
Κρήτη (Ελλάδα)	38	317	855

Στον παρακάτω πίνακα γίνεται σύγκριση των αποτελεσμάτων της Μελέτης των Επτά Χωρών ύστερα από δεκαετή παρακολούθηση (Keys 1980) με τις στατιστικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για το 1987 (δόθηκαν στην δημοσιότητα το 1989).

Είναι εμφανές τι προκύπτει για κάθε μία από τις επτά χώρες που υπήρξαν αντικείμενο μελέτης. Έτσι, οι τιμές για την Κέρκυρα είναι σχεδόν όμοιες με εκείνες που δίνει ο Π.Ο.Υ. για το σύνολο της Ελλάδας. Αυτό επικυρώνει την αξιοπιστία της

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Μελέτης και δικαιολογεί την επέκταση των αποτελεσμάτων της σε κάθε γεωγραφική ενότητα.

Για τον πληθυσμό όλης της Κρήτης μπορούμε να υποθέσουμε θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο σε ποσοστό 7 στις 100.000 και γενική θνησιμότητα σε ποσοστό 564 στις 100.000, πράγμα που την καθιστά την χαμηλότερη θνησιμότητα σε όλες τις βιομηχανικές χώρες. Συγκριτικά, για την Γαλλία του 1.987, η στεφανιαία θνησιμότητα ήταν 104 και η γενική θνησιμότητα 1.007. ίσως γίνει καλύτερα αντιληπτή η εξαιρετική θέση της Κρήτης όταν γνωστοποιηθούν οι τιμές του 1990 για την Γαλλία, χώρα όπου η κατάσταση απέχει πολύ από το να είναι ανησυχητική σε σχέση με τις άλλες βιομηχανικές χώρες.

	Μελέτη 7 χωρών (10 έτη)		Π.Ο.Υ. (1987)	
	Στεφανιαία νόσος	Γενική θνησιμότητα	Στεφανιαία νόσος	Γενική θνησιμότητα
Φιλανδία	466	1390	386	1210
ΗΠΑ	424	961	263	1061
Ολλανδία	317	1134	224	1016
Ιταλία	200	1092	148	1066
Γιουγκοσλαβία	145	1021	137	1302
Κέρκυρα	149	847	123	932
Ιαπωνία	61	1200	53	837
Κρήτη	9	627	7	564

Τα αγγειακά προβλήματα αποτελούσαν το 1990, την κύρια αιτία θανάτου στη Γαλλία. Σύμφωνα με τις στατιστικές του INSERM επί 526.201 θανάτων που έτυχαν σε άτομα κάθε ηλικίας και φύλου, οι 174.544, δηλαδή περισσότεροι από το ένα τρίτο, είχαν ως αιτία νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος. Το 27% των περιπτώσεων οφειλόταν σε εγκεφαλικό επεισόδιο, το 60% και πλέον σε καρδιακή κρίση. Υπολογίστηκε ότι το σύνολο των καρδιακών κρίσεων, θανατηφόρων και μη, που συνέβησαν στην Γαλλία ήταν 110.000 και θίγονταν κυρίως Γάλλοι άνω των 65 ετών. Κατά το 1990, στην Γαλλία, οι θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα στον ανδρικό

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

πληθυσμό ήταν 3000 σε άνδρες 45 έως 54 ετών, 9.000 σε άνδρες 55 έως 64 ετών, 16.000 σε άνδρες 65 έως 74 ετών.

Όσον αφορά στην ηλικία μεταξύ των σαράντα πέντε και των εξήντα τεσσάρων ετών όπου η θνησιμότητα συνολικά είναι κατώτερη του ενός τρίτου (30%), κύρια αιτία θανάτου είναι ο καρκίνος.

Το κόστος των καρδιοαγγειακών νοσημάτων υπολογίζεται σε τριάντα έξη δισεκατομμύρια φράγκα (6% του συνόλου των δαπανών για την υγεία). Οι δαπάνες για την υγεία, που συνδέονται με τις καρδιακές κρίσεις, ανέρχονται σε περισσότερα από δέκα δισεκατομμύρια φράγκα και αυτές που συνδέονται με αγγειακά επεισόδια στον εγκέφαλο σε οκτώ δισεκατομμύρια φράγκα περίπου.

Δίαιτα ή τρόπος ζωής :

Οι ερευνητές της Μελέτης των Επτά Χωρών, και πρώτος απ' όλους ο Ancel Keys, δεν είχαν συνδέσει τα εξαιρετικά αποτελέσματα που είχαν παρατηρήσει στους κατοίκους της Κρήτης με το διαιτολόγιο τους. Τα αναμφίβολα ευεργετήματα του μεσογειακού διαιτολογίου, συσχέτιζαν την επίδραση των διατροφικών συνηθειών με το ποσοστό της χοληστερόλης την οποία θεωρούσαν ως την πρώτη αιτία εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Πράγμα παράξενο, οι Κρητικοί απολάμβαναν μία αξιοσημείωτη κατάσταση την οποία δεν δικαιολογούσε το ποσοστό της χοληστερόλης τους, που ήταν ελαφρά υψηλότερο από αυτό των άλλων υπό παρακολούθηση Μεσογειακών πληθυσμών. Βέβαια, οι ερευνητές αναγνώριζαν το γεγονός πως οι Κρητικοί διαθέτουν εξαιρετική υγεία, είχαν όμως την τάση να την αποδίδουν περισσότερο στον τρόπο διαβίωσης παρά στις διατροφικές συνήθειες. Θεωρούσαν πως η έλλειψη του στρες, της μόλυνσης του περιβάλλοντος, των καταχρήσεων, με δυο λόγια η υγιεινή διαβίωση, προστάτευε τον πληθυσμό του νησιού. Δεν μπορούσαν να φανταστούν πως μια τόσο κοινή διαίτα, που δεν έριχνε καν το ποσοστό της χοληστερόλης, θα μπορούσε να είναι η κύρια αιτία της αξιοσημείωτης κατάστασης της υγείας των Κρητικών.

Για να ερμηνευτεί σωστά το φαινόμενο, θα έπρεπε να μεταφέρουμε τις κρητικές διατροφικές συνήθειες σε κάποιο άλλο πλαίσιο και να παρατηρήσουμε κατά πόσο η διατροφή αυτή προστατεύει τα νέα άτομα που υποβάλλονται σε αυτήν

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

δραστικότερα από τα κλασικά διαιτολόγια που συνήθως συνιστούν οι γιατροί. Αυτό ανέλαβε να κάνει ο Serge Renaud από το 1988 μέχρι το 1993 στην Λυών της Γαλλίας. Η μελέτη αυτή, αποδεικνύει για πρώτη φορά πως η εξαιρετική υγεία των κατοίκων της Κρήτης οφείλεται κατά το μεγαλύτερο μέρος στις διατροφικές συνήθειες και όχι στον τρόπο διαβίωσης.

Οι διαφορές με το Μεσογειακό μοντέλο διατροφής

«Η κρητική δίαιτα είναι μεσογειακή διατροφή. Η μεσογειακή διατροφή όμως δεν είναι κρητική δίαιτα». Τα παραπάνω ακούστηκαν από πλειάδα ειδικών σε συνέδριο, που πραγματοποιήθηκε πριν μερικά χρόνια στον Άγιο Νικόλαο Κρήτης υπό την αιγίδα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης. Στο συνέδριο αυτό που οργανώθηκε στα πλαίσια του προγράμματος «Κρητική Δίαιτα ή γαστρονομία του 21^{ου} αιώνα», ο καθηγητής της εργαστηριακής Ενδοκρινολογίας, κ. Ηλίας Καστανάς τεκμηρίωσε τις διαφορές ανάμεσα στην μεσογειακή διατροφή και την κρητική δίαιτα. Διαφορές στις οποίες – όπως είπε – οφείλεται και η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής των Κρητικών σε σχέση με τους υπόλοιπους μεσογειακούς λαούς (καθώς και το μικρό ποσοστό θανάτων από καρδιαγγειακές παθήσεις και κάποιες μορφές καρκίνου).

Σύμφωνα με τις συγκριτικές μελέτες που παρουσίασε ο καθηγητής αλλά και άλλοι διακεκριμένοι ομιλητές στο συνέδριο, η τετραπλάσια κατανάλωση φρούτων, η διπλάσια κατανάλωση οσπρίων και η κατά τέσσερις φορές μικρότερη κατανάλωση κρέατος είναι τα βασικά στοιχεία που δίνουν υπεροχή στην κρητική δίαιτα συγκριτικά με την μεσογειακή.

Όμως υπάρχει και ένας ακόμα παράγοντας, που τώρα είναι υπό μελέτη, ο οποίος συνηγορεί στην υπεροχή της κρητικής δίαιτας. Η κατανάλωση αγριόχορτων.

Όπως ανέφεραν ερευνητές από τα ΤΕΙ Ηρακλείου και από το πανεπιστήμιο Κρήτης (Τμήματα Χημείας, Βιολογίας και Ιατρικής), η κρητική γη διαθέτει μια πλουσιότατη χλωρίδα με 3.000 είδη φυτών. Πολλά μάλιστα από αυτά χρησιμοποιούνται σε καθημερινή βάση στις σαλάτες, στις πίτες αλλά και σαν καρυκεύματα για την Παρασκευή φαγητών.

Ένα από τα πιο πολυσυζητημένα χόρτα της Κρήτης είναι η γλιστρίδα. Το δροσερό αυτό χόρτο, που τρώγεται ωμό ως σαλάτα αλλά και μαγειρευτό (με ψάρι και

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

άλλους τρόπους), θεωρείται θαυματουργό, αφού συμπληρώνει τα απαραίτητα πολυακόρεστα οξέα που λείπουν από το ελαιόλαδο και επιπλέον αποτελεί για τον οργανισμό το καλύτερο αντιοξειδωτικό.

Το ψωμί και ιδιαίτερα τα κρίθινα παξιμάδια, που είναι τρόφιμο «βάσης» για την κρητική διατροφή, είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην αποφυγή νεοπλασιών του εντέρου. Σημαντική θρεπτική τροφή τα κρίθινα παξιμάδια αποτέλεσαν για αιώνες το αγαπημένο προσφάι των αγροτικών και κτηνοτροφικών πληθυσμών μαζί με τις ελιές. Άλλωστε, οι φτωχοί αγρότες έτρωγαν «καθαρό» ψωμί, δηλαδή «χάσικο», λευκό μόνο τις μεγάλες γιορτές κι αυτό είχε την μορφή των εορταστικών άρτων. Παρ' όλα αυτά, αυτό το μαύρο και σκληρό κρίθινο ψωμί έχαιρε απεριόριστου σεβασμού, μιας κι έλεγαν πως το «κρίθινο ψωμί είναι η πρώτη πλάση του Θεού».

Αμερικανικός τρόπος ζωής σε σύγκριση με την Μεσογειακή Διατροφή

Ας ρίξουμε όμως και μια ματιά τώρα στο δυτικό και κυρίως στον αμερικανικό τρόπο διατροφής, δηλαδή τύπου φαστ φουντ, με χάμπουργκερ από επεξεργασμένο κρέας, κέτσαπ, βούτυρα ή μαργαρίνες – τροφές οι οποίες είναι γεμάτες με κορεσμένα λιπαρά, που εύκολα τραβούν πάνω τους καρκινογόνα συστατικά, τηγανητές πατάτες σε καμένα λάδια, τις πίτσες με τα πολλά αλλαντικά γεμάτα λίπος και καρκινογόνα συντηρητικά, τα τυριά με πολύ λίπος και τα αναψυκτικά με πολύ ανθρακικό και επίσης πολλά καρκινογόνα συστατικά.

Αν συγκρίνουμε τα δύο είδη διατροφής εύκολα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι εφαρμόζοντας τη Μεσογειακή Κρητική διατροφή θα είμαστε πάντα γεμάτοι ενέργεια, ζωντάνια, ευεξία και επειδή περιέχει ελάχιστο λίπος θα έχουμε και σωστό σωματικό βάρος.

Αν δούμε όμως, όλους αυτούς που τρέφονται κυρίως με έτοιμες τροφές σε φαστ φουντ και πιτσαρίες, θα διαπιστώσουμε ότι έχουν αυξημένο βάρος, και από την διατροφή που κάνουν γεμίζουν σιγά-σιγά με καρκινογόνα συστατικά το σώμα τους και από τα πολλά λίπη και τη χοληστερίνη κλείνουν και φράσσουν σιγά-σιγά οι

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

αρτηρίες τους και πολύ σύντομα θα παρουσιάσουν είτε καρκίνο είτε καρδιαγγειακά προβλήματα.

Οι κακές διατροφικές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν ένα παιδί αλλά και ένα ενήλικα στον αυριανό παχύσαρκο, διαβητικό, καρδιοπαθή, καρκινοπαθή, ή να πληγεί από πολλές άλλες ασθένειες της σύγχρονης εποχής.

Ο Μεσογειακός τρόπος διατροφής έχει αποδειχθεί ως η καλύτερη πρόληψη για όλες τις παραπάνω ασθένειες.

Το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα φρούτα, τα δημητριακά, τα όσπρια και τα γαλακτοκομικά του τόπου μας είναι εξαιρετικής σημασίας για τα παιδιά και τους εφήβους, γιατί τους παρέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, τα οποία εξασφαλίζουν την άριστη σωματική και πνευματική ανάπτυξη του εφήβου.

Οι Έλληνες απομακρύνονται από την μεσογειακή διατροφή

Είναι γνωστό πια πως η μεσογειακή δίαιτα αποτελεί έναν πρότυπο τρόπο διατροφής που προάγει πάνω απ' όλα την υγεία μας.

Παραδοσιακές τροφές, όπως τα όσπρια, τα λαχανικά, η ελιά και το ελαιόλαδο, τα άγρια χόρτα, το ψάρι, αλλά και τρόφιμα που παρασκευάζονται με βάση τα προαναφερθέντα, όπως η φάβα, το παστέλι, οι πίτες αποτελούν την βάση της διατροφής των Ελλήνων αλλά και άλλων μεσογειακών κρατών για εκατοντάδες χρόνια. Με τον όρο «παραδοσιακές» ονομάζονται οι τροφές που είναι χαρακτηριστικές του τόπου και καλλιεργούνται και παράγονται εκεί πριν τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Το όριο αυτό τέθηκε γιατί μετά από τον πόλεμο άρχισαν να αναμιγνύονται τα διατροφικά ήθη και άρχισαν να χάνονται η εντοπιότητα και η μοναδικότητα των τροφών. Οι τροφές είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, φλαβονοειδή, καροτενοειδή, που σύγχρονες μελέτες έχουν δείξει ότι από μόνα τους, είτε κυρίως συνεργικά δρουν ευεργετικά για την υγεία μας.

Παρ' όλα αυτά οι σύγχρονοι νεοέλληνες τα τελευταία χρόνια παρουσιάζουν μια ολοένα αυξανόμενη τάση να εγκαταλείπουν τον ευεργετικό τρόπο διατροφής και να υιοθετούν δυτικότερες διατροφικές συνήθειες στηριζόμενες στο εύκολο και γρήγορο φαγητό.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Στην δεκαετία του '60 όπου η παγκοσμιοποίηση δεν είχε επηρεάσει τον διατροφικό πολιτισμό μας, το προσδόκιμο επιβίωσης ενός μεσήλικα ήταν κατά τέσσερα χρόνια μεγαλύτερο απ' ότι στην Ιαπωνία. Σήμερα όχι μόνο η Ιαπωνία απλώς μας έχει περάσει, αλλά βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των μακροβιότερων λαών, σε αντίθεση με την Ελλάδα που υποχωρεί συνεχώς στην ίδια λίστα, χάνοντας κάθε χρόνο και από μία θέση. Αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι οι Ιάπωνες κατάφεραν να διατηρήσουν σε μεγάλο βαθμό την ακεραιότητα των διατροφικών τους ηθών, ενώ στην Ελλάδα συνέβη ακριβώς το αντίθετο. Χάνουμε συνεχώς την διατροφική μας ταυτότητα και γινόμαστε έρμαιο των ξενόφερτων διατροφικών μας συνηθειών.

Η μεσογειακή δίαιτα «πεθαίνει»

Την ώρα που οι διαιτολόγοι και οι διατροφολόγοι διαλαλούν τις ευεργετικές ιδιότητες της μεσογειακής διατροφής, Έλληνες, Ιταλοί και Ισπανοί γυρίζουν την πλάτη τους στην παραδοσιακή τους κουζίνα με ολέθριες συνέπειες για την υγεία τους.

Η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και η μικρότερη κατανάλωση θερμίδων μέσω της άσκησης έχουν καταστήσει την Ελλάδα τη χώρα με το μεγαλύτερο μέσο όρο του δείκτη μάζας σώματος και με το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων. Σήμερα, τα ¾ των Ελλήνων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, σύμφωνα με τον Γιόζεφ Σμιτχούμπερ, κορυφαίο οικονομολόγο του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO).

«Στο καθημερινό τραπέζι των μεσογειακών χωρών κυριαρχούν τα πιο λιπαρά, πιο αλμυρά και πιο γλυκά εδέσματα», δηλώνει ο Σμιτχούμπερ και κρούει τον κώδωνα του κινδύνου, καλώντας τους λαούς τους να αναθεωρήσουν πριν είναι αργά.

Οι έρευνες έδειξαν τα τελευταία 40 χρόνια, ότι η οικονομική ανάπτυξη που έχει παρατηρηθεί σε αυτή την γειτονιά του πλανήτη έχει επηρεάσει και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων τους.

Σήμερα το 56% του συνόλου των ενηλίκων στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι υπέρβαρο ενώ ένα 15% είναι παχύσαρκο. Δυστυχώς τα πρωτεία και στις δύο κατηγορίες κατέχουν οι Έλληνες. Το 75% του ενήλικου πληθυσμού της Ελλάδας κατατάσσεται στην κατηγορία των υπέρβαρων (ποσοστό που σε πραγματικούς

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

αριθμούς αντιστοιχεί σε 8,2 εκατομμύρια ανθρώπους) και το 20% των ενηλίκων σε αυτή των παχύσαρκων. Ακόμα πιο δυσάρεστα και δυσοίωνα είναι τα στοιχεία που ο Οργανισμός έχει συλλέξει για τα παιδιά. Τουλάχιστον 14 εκατομμύρια παιδιά – σχολικής ηλικίας – στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι υπέρβαρα, ενώ 3 εκατομμύρια πάσχουν από νοσογόνο παχυσαρκία.

Η αύξηση του κατά κεφαλήν εισοδήματος στην Ευρώπη από την δεκαετία του '60 και μετά έφερε και την αύξηση των θερμίδων στο πιάτο και μαζί τους την αύξηση της κατανάλωσης κορεσμένου λίπους. Η διαδικασία αυτή όμως ήταν ιδιαίτερα απότομη στις μεσογειακές χώρες, όπου και η ανέχεια των προηγούμενων ετών ήταν εξίσου μεγάλη. Έτσι ενώ οι θερμίδες στις άλλες γειτονιές της Ευρώπης αυξήθηκαν κατά 20% (από 2.960 σε 3.340) σε Ελλάδα, Ιταλία και Ισπανία αυξήθηκαν κατά 30%.

Δεν είναι όμως μόνο η ποσότητα αυτών που τρώμε, σημαντικός παράγοντας είναι και η ποιότητα. Η μεσογειακή κουζίνα, που φημίζεται για τον πλούτο της σε φρέσκα φρούτα, λαχανικά και ελαιόλαδο, αλλοτριώθηκε μετά την εισβολή του κρέατος στο καθημερινό μενού. Καταλυτικό ρόλο για την «υπέρβαρη» νέα γενιά παίζουν και οι διάφορες λιχουδιές που είναι γεμάτες συντηρητικά, αλάτι και ζάχαρη. Αν και οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ότι τα λίπη δεν πρέπει να ξεπερνούν το 30% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας μέσω της διατροφής, η Ισπανία, η Ελλάδα και η Ιταλία ξεπερνούν το όριο σημειώνοντας την μεγαλύτερη ημερήσια πρόσληψη λίπους.

Εκτός από την αισθητική πλευρά του ζητήματος οι αριθμοί αυτοί εγείρουν άλλα πολύ πιο ουσιαστικά θέματα, που αφορούν στον τομέα της υγείας. Διεθνείς έρευνες πλέον ενοχοποιούν την παχυσαρκία για ασθένειες όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης, η υπερχοληστεριναιμία και η υπέρταση. Παράλληλα, τα περιττά κιλά συμβάλλουν στην μείωση του προσδόκιμου ζωής, αφού επιβαρύνει τον οργανισμό και την καρδιά.

Γαστρονομικός τουρισμός και προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του

Προσδιορίζοντας τον όρο γαστρονομικός τουρισμός, εννοούμε την νέα μορφή ενός εναλλακτικού τρόπου διακοπών, στον οποίο κυριαρχεί η κουλτούρα της τοπικής κουζίνας. Η γαστρονομία αποτελεί ένα ιδιαίτερα πρόσφορο τουριστικό προϊόν για την Ελλάδα, με την μεγάλη ποικιλία πρώτων υλών που διαθέτει και τον ανεξάντλητο πλούτο των παραδοσιακών συνταγών. Παρά την αδιαμφισβήτητη διατροφική αξία της τοπικής κουζίνας, δυστυχώς ελάχιστες τουριστικές μονάδες έχουν αναδείξει την γεύση σε κυρίαρχο στοιχείο των πακέτων που προσφέρουν. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, το 44% των ταξιδιωτών ανά τον κόσμο, θεωρούν το φαγητό ως ένα από τα πρωτεύοντα κριτήρια του τόπου που θα επισκεφτούν. Ωστόσο, ο γαστρονομικός τουρισμός στην χώρα μας βρίσκεται σε εμβρυακή φάση και δυστυχώς ακόμα δεν έχει αναπτυχθεί, στο βαθμό που θα την κατέτασσε ανάμεσα στους πιο ελκυστικούς και ανταγωνιστικούς προορισμούς, όπως η γειτονική Ιταλία, η Ισπανία και η Γαλλία. Ο γαστρονομικός τουρισμός, που μεσουρανά στη μεσογειακή τουριστική αγορά και επιφέρει τεράστια οικονομικά οφέλη στις γείτονες μεσογειακές χώρες ελάχιστα έχει απασχολήσει στην Ελλάδα τους τουριστικούς επιχειρηματίες, ανεξαρτήτως μεγέθους. Παρόλο που η μεσογειακή διαίτα αποτελεί μόδα και επικρατεί ως σύγχρονο μοντέλο υγιεινής διατροφής, οι έλληνες δεν έχουμε κατορθώσει να αναδείξουμε την Ελλάδα ως κοιτίδα του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής και δεν την εκμεταλλευόμαστε ως θησαυρό ανάπτυξης του τουριστικού προϊόντος της χώρας μας. Οι επιστημονικές μελέτες οι οποίες έχουν γίνει από το 1960 μέχρι σήμερα, έχουν αποδείξει την αξία της μεσογειακής διατροφής σαν το ιδανικότερο μοντέλο διατροφής για τον σύγχρονο άνθρωπο, με πληθώρα θετικών επιδράσεων στην υγεία του.

Ενδεικτικά:

- Μειώνει σημαντικά την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης.
- Προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και γενικότερα από ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας.
- Δρα ευεργετικά σε ορισμένους τύπους καρκίνου όπως του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

- Το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση.
- Έχει θετική επίδραση, σύμφωνα με σύγχρονη μελέτη του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου, στον μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς με διαβήτη τύπου II.

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής έχει χρησιμοποιηθεί πάρα πολύ από τις βασικές ανταγωνιστικές χώρες της λεκάνης της Μεσογείου (Ιταλία, Ισπανία), για να προσελκύσουν μεγάλο κομμάτι του γαστρονομικού τουρισμού. Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης, εμείς θα πρέπει να επιβάλλουμε την διεθνοποίηση της τοπικής κουζίνας και να διαδώσουμε ότι το κυρίαρχο στοιχείο στο γαστρονομικό τουρισμό είναι η εθνική του ταυτότητα και η εντοπιότητα των γεύσεων.

Με καλά συντονισμένες ενέργειες από όλους τους φορείς, η Ελλάδα μπορεί να αναδειχθεί σε μητρόπολη της μεσογειακής διατροφής. Για να γίνει αυτό απαιτείται σοβαρή προσπάθεια και συνειδητοποίηση της ανάγκης να δημιουργηθούν νέα πρότυπα εστίασης, από την βάση μέχρι την κορυφή της ελληνικής τουριστικής βιομηχανίας. Διότι το πρόβλημα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε, δεν είναι να πείσουμε τον τουρίστα καταναλωτή να επισκεφτεί την χώρα μας, για να γνωρίσει την τοπική παραδοσιακή κουζίνα. Οι περισσότεροι έχουν ακούσει για τα ελληνικά προϊόντα και τον γαστρονομικό πλούτο της πατρίδας μας και κάποια στιγμή στην ζωή τους έχουν γευτεί την σπεσιαλιτέ μας σε ελληνικά εστιατόρια του εξωτερικού. Το σημαντικότερο πρόβλημα είναι τί μπορεί κανείς να πει στον ενημερωμένο επισκέπτη, ο οποίος θα έχει ταξιδέψει από την άλλη άκρη της Ευρώπης ή και του κόσμου για να δοκιμάσει τους παραδοσιακούς ελληνικούς μεζέδες με φρέσκα υλικά και τελικά του προσφέρουν κρύες προτηγανισμένες πατάτες; Ή έρθει να βρει τουριστικές υποδομές χαμηλού επιπέδου με ανειδίκευτο προσωπικό, που προσφέρει μέτριο ως κακό service. Για να μην σχολιάσουμε την κατάσταση που επικρατεί στους χώρους υγιεινής των περισσότερων εποχικών μαγαζιών σε τουριστικές περιοχές. Με τον τρόπο αυτό χάνονται ένας – ένας οι λάτρεις την ελληνικής κουζίνας και της χώρας μας γενικότερα. Όσο πιο έγκαιρα γίνει κατανοητό από τους επιχειρηματίες του

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

τουρισμού, ότι ο καλύτερος πρεσβευτής για τον ελληνικό τουρισμό και πολιτισμό στην χώρας μας είναι η γαστρονομία, τόσο πιο γρήγορη θα είναι η ανάπτυξη του ελληνικού τουριστικού προϊόντος, γεγονός που θα αποφέρει τεράστια οφέλη στην εθνική οικονομία.

Εκπαίδευση

Η δημιουργία νέων προτύπων εστίασης βασισμένης πάνω στην τοπική παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα, απαιτεί αλλαγή φιλοσοφίας από μέρους των ιδιοκτητών του τομέα εστίασης και εκπαίδευση του προσωπικού. Η Ελλάδα θεωρείται πλέον ακριβός τουριστικός προορισμός. Το κόστος διατροφής για τους επισκέπτες είναι ιδιαίτερα υψηλό και η προσφερόμενες υπηρεσίες πολύ χαμηλά, δημιουργώντας αρνητικές εντυπώσεις και πολύ χαμηλή αξία υπηρεσιών, για τις τιμές που χρεώνεται ο πελάτης. Η εκπαίδευση τόσο των ιδιοκτητών όσο και των υπαλλήλων, στον τομέα εστίασης, δεν κοστίζει αλλά παράλληλα μπορεί να δημιουργήσει αυξανόμενες υπεραξίες υπηρεσιών, που θα έχουν θετικό αντίκτυπο στην ικανοποίηση των πελατών. Η εκπαίδευση, ως βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού, παραδειγματικά μπορεί να γίνει στους πιο κάτω τομείς και αφορά:

A) Τους Ιδιοκτήτες

Επιλογή ειδικευμένου προσωπικού σάλας. Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι ίδιοι οι επιχειρηματίες είναι η επιλογή ανειδίκευτου προσωπικού σάλας ή κουζίνας, με αποτέλεσμα να μην έχουν χαμηλό λειτουργικό κόστος αλλά και μακροπρόθεσμα, η δυσαρέσκεια του πελάτη από την κακή εξυπηρέτηση και ποιότητα, να λειτουργεί τελικά αρνητικά για την επιχείρηση, οδηγώντας την σε μια φθίνουσα πορεία.

1. Χρήση του διαδικτύου με site της επιχείρησης σε δύο γλώσσες, με όλα τα βασικά πληροφοριακά, λειτουργικά στοιχεία και έμφαση στο μενού και την παρουσίαση της φιλοσοφίας της επιχείρησης στον τομέα εστίασης. Οι

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

περισσότεροι πελάτες πριν επισκεφτούν μια περιοχή, φροντίζουν α ενημερώνονται τόσο για τα αξιοθέατα όσο και για τα εστιατόρια, τοπικές σπεσιαλιτέ, τοπικά παραδοσιακά προϊόντα κλπ. Η παρουσίαση του εστιατορίου, η θέση του, η χρήση τοπικών παραδοσιακών προϊόντων και το μενού μαζί με παρουσίαση πιάτων, λειτουργούν θετικά στην πρώτη επικοινωνία του επισκέπτη. Ίσως εάν βρει αισθητικά και πληροφοριακά ικανοποιητικό το site να επισκεφτεί το εστιατόριο.

2. Σωστή διαχείριση, κοστολόγιο, τεχνικές πωλήσεων, μάρκετινγκ. Η διαχείριση αφορά την επιλογή των πρώτων υλών, τον όγκο των παραγγελιών, την σωστή διαχείριση του προσωπικού, την παραγωγή της κουζίνας, προβλέψεις εσόδων – εξόδων, αποθήκες, απογραφές κλπ. Η σωστή κοστολόγηση των πιάτων λαμβάνοντας υπόψη τα τεστ απόδοσης των πρώτων υλών λαμβάνοντας υπ' όψη τα τεστ απόδοσης των πρώτων υλών μας καθοδηγεί στην σωστότερη διαμόρφωση της προβλεπόμενης τιμής πώλησης. Μας δείχνει επίσης το περιθώριο κέρδους, όπως π.χ. σε μεγάλα γκρουπς πελατών και σε μαζικές εστιάσεις. Οι τεχνικές πωλήσεων μας δίνουν την δυνατότητα να κατευθύνουμε έμμεσα τις επιλογές των πελατών, όχι απαραίτητα στα ακριβότερα πιάτα αλλά σε αυτά που μας αφήνουν μεγαλύτερο περιθώριο ακαθάριστου κέρδους. Φυσικά οι τεχνικές πωλήσεων αφορούν και την εκπαίδευση του προσωπικού στη σάλα, το οποίο θα πρέπει να ενημερώνεται άμεσα για τις προτεραιότητες που έχουμε θέσει στις πωλήσεις μας.
3. Διαμόρφωση αυτόνομης προσωπικότητας για την δημιουργία κατάλληλης εικόνας, για καλύτερη αναγνωρισιμότητα απέναντι στον ανταγωνισμό. Σε πάρα πολλές περιπτώσεις συμβαίνει πολλά καταστήματα να αντιγράφουν το πιο επιτυχημένο της περιοχής. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να χάνουν την προσωπικότητα τους και να είναι πάντα ουραγοί στις εξελίξεις. Η δημιουργία πρωτότυπων πιάτων και η έμφαση σε αυτό που αντικειμενικά μπορούμε να κάνουμε καλύτερα, μας δίνει δυνατότητα να διαφοροποιηθούμε ασχέτως εάν η βάση της κουζίνας είναι η ίδια. Οι γκουρού του εστιατορικού μάρκετινγκ αναφέρουν πως δεν πρέπει απλώς να είσαι πολύ καλός σε αυτό που προσφέρεις στον πελάτη. Πρέπει να είσαι μοναδικός.
4. Σωστή επικοινωνία με τους πελάτες μέσα από την κάρτα του μενού που θεωρείται βασικό εργαλείο πωλήσεων. Πολλές φορές αφήνουμε την διαδικασία των πωλήσεων στο προσωπικό της σάλας. Οι πωλήσεις είναι κάτι

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

ιδιαίτερα σοβαρό για να αφεθεί στη διάθεση προσωπικού, που δεν είναι εκπαιδευμένο και τις περισσότερες φορές ικανό μόνο να μεταφέρει πιάτα από την κουζίνα προς τον πελάτη. Η κάρτα λοιπόν θα πρέπει σήμερα να καλύπτει την απουσία σωστών επαγγελματιών στο σέρβις. Θα πρέπει να είναι γραμμένη σε γλώσσα εύκολα κατανοητή από τον πελάτη, περιγραφική τόσο όσο χρειάζεται για να σχηματίσει ο πελάτης την βασική εικόνα του πιάτου στο μυαλό του, κάτι που τελικά θα τον βοηθήσει να κάνει πιο εύκολα και γρήγορα τις επιλογές του. Η σωστή καταγραφή των πιάτων δίνει την δυνατότητα καλής επικοινωνίας με τον πελάτη, λιγότερα λάθη και παρεξηγήσεις, ταχύτητα στην επιλογή των πιάτων και λήψης της παραγγελίας.

5. Στήσιμο της κάρτας με τέτοιο τρόπο ώστε διακριτικά να επιβάλλουμε πωλήσεις που επιθυμούμε. Μέσα από μελέτες έχει αποδειχτεί ότι ο μέσος άνθρωπος ανοίγοντας ένα έντυπο έχει συγκεκριμένη συμπεριφορά. Τα μάτια του εστιάζουν σε βασικά σημεία του εντύπου. Με τον ίδιο τρόπο εστιάζουν και οι πελάτες στον κατάλογο. Τα σημεία εστίασης των πελατών στον κατάλογο είναι γνωστά και χρησιμοποιούνται για να επιβληθούν έμμεσα στους πελάτες πιάτα τα οποία θέλουμε να πουλήσουμε, γιατί μας φέρνουν συγκριτικά με τα υπόλοιπα μεγαλύτερα ακαθάριστα κέρδη.
6. Διαχείριση προμηθειών και πρώτων υλών. (Πώς επιλέγουμε πρώτες ύλες και προμηθευτές, ποιοτική και ποσοτική παραλαβή παραγγελιών, πότε πρέπει να παραγγέλνουμε ανάλογα με τα υπάρχοντα αποθέματα στην αποθήκη, συντήρηση των πρώτων υλών κ.λπ.)
7. Επαφή με τις νέες τάσεις και τεχνολογίες στην μαγειρική και την γαστρονομία (νέοι τρόποι μαγειρέματος, συντήρησης, αναγέννησης ήδη παρασκευασμένων φαγητών, εξέλιξη της τεχνολογίας σε μηχανήματα της κουζίνας κ.λπ.)

B) Τους υπαλλήλους κουζίνας

1. Γνώση και εφαρμογή του μοντέλου της μεσογειακής διατροφής μέσα στην επαγγελματική κουζίνα. Γνώση των μεσογειακών πρώτων υλών, διατροφική τους αξία, χειρισμός και συμπεριφορά των υλικών μέσα από τις διάφορες μεθόδους μαγειρέματος, γευστικού συνδυασμοί, δημιουργία πιάτων ανάλογα με την εποχικότητα των συστατικών.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

2. Σωστή επαγγελματική συμπεριφορά στον χειρισμό, προετοιμασία και παρασκευή των εδεσμάτων βάσει των προτύπων h.a.c.c.p. που επιβάλλει ο ΕΦΕΤ (βάσει των προδιαγραφών υγιεινής που ορίζει δηλαδή ο νόμος).
3. Παρουσίαση εδεσμάτων με προοπτική την αισθητική αναβάθμιση τους. Η εικόνα του πιάτου, τα χρώματα που περιέχει, οι γεωμετρικές φόρμες των συστατικών του πιάτου και πως αυτά είναι τοποθετημένα στο πιάτο, παίζουν πολλές φορές ρόλο στην επιλογή ή απόρριψη κάποιου πιάτου από τον πελάτη. Πολλοί πελάτες πριν δώσουν παραγγελία παρακολουθούν τους σερβιτόρους οι οποίοι μεταφέρουν πιάτα από την κουζίνα σε άλλα τραπέζια. Εάν κάποιος πιάτο τους τραβήξει την προσοχή αρχίζουν τις ερωτήσεις και προσπαθούν να το εντοπίσουν μέσα στον κατάλογο. Το συγκεκριμένο πιάτο εάν ταιριάζει γευστικά με τις προτιμήσεις τους έχει πλέον πωληθεί.

Γ) Το προσωπικό Σάλας

1. Σωστή παρουσίαση και προσωπική υγιεινή. Καθαρά ρούχα, δροσερή αναπνοή, η αύρα της δροσιάς και της καθαριότητας που ο καθένας προσωπικά από εμάς φέρει πάνω του, είναι ενδείξεις πολιτισμού και σωστής προσωπικής περιποίησης. Βασικά λοιπόν χαρακτηριστικά του σερβιτόρου, ο οποίος έχει αναλάβει τον ρόλο να προσεγγίσει τον πελάτη, να τον εξυπηρετήσει και να του πουλήσει αυτά που διαθέτει η επιχείρηση. Το προσωπικό στην σάλα αντικατοπτρίζει, με την σωστή παρουσίαση και συμπεριφορά του, την φιλοσοφία ή την εικόνα που ο επιχειρηματίας θέλει να περάσει στον πελάτη του.
2. Τρόποι υποδοχής, εξυπηρέτησης και επικοινωνίας με τον πελάτη. Η συμπεριφορά του προσωπικού, είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που επηρεάζει την γνώμη του πελάτη για την ποιότητα και την αξία ενός εστιατορίου. Από την πρώτη προσέγγιση που κάνει ο υπάλληλος του εστιατορίου στον υποψήφιο ή εν δυνάμει πελάτη, έχει κερδίσει κατά το ήμισυ ή έχει χάσει τελείως τις εντυπώσεις. Διακριτικότητα, σοβαρότητα, ευγένεια, διάθεση για εξυπηρέτηση, ανεξάρτητα από την πώληση, χαμόγελο, άμεσες και σωστές πληροφορίες, σεβασμός στην οντότητα του πελάτη ανεξάρτητα από την ηλικία, φύλο, εθνικότητα, θεωρούνται βασικά στοιχεία επαγγελματικής

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

συμπεριφοράς άμεσα αντιληπτά από τον πελάτη, δυνάμενα να δημιουργήσουν μια σχέση αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης.

3. Γνώση των πιάτων, σωστή πληροφόρηση, πωλήσεις μέσα από την δυνατότητα προτάσεων. Βασικά στοιχεία που συνηγορούν μεταξύ άλλων στην αύξηση της κατανάλωσης και εμπορικής απόδοσης του εστιατορίου.
4. Γνώση οινολογίας και προτάσεις για συνδυασμούς γεύσεων πιάτων, κρασιών. (γνώση των ποικιλιών, οινοποίησης, γευστικών χαρακτηριστικών του κάθε κρασιού που υπάρχει στην κάρτα και βάσει των χαρακτηριστικών του, πώς συνδυάζεται σαν ολοκληρωμένη γευστική πρόταση με τα πιάτα της κάρτας).
5. Γνώση των τοπικών υλικών, περιγραφή τους, γνώση και προώθηση τοπικών πιάτων, έμφαση στην χρήση αγνών υλικών.
6. Σωστή διαδικασία σερβιρίσματος. Όταν ο σερβιτόρος δεν μεταφέρει σωστά τα πιάτα στον πελάτη ή τα αφήνει στο πάσο για αρκετή ώρα με αποτέλεσμα να κρυώνει το φαγητό, το σίγουρο είναι ότι ο τελικός αποδέκτης θα μείνει απογοητευμένος από την επιλογή του εστιατορίου που έκανε.

Δ) Την πολιτεία, την τοπική αυτοδιοίκηση και τους αρμόδιους τοπικούς φορείς ή συλλόγους

1. Ενημέρωση των επιχειρηματιών για ειδικά προγράμματα επιμόρφωσης και ενημέρωσης (π.χ. υγιεινής στα πλαίσια του προγράμματος h.a.c.c.p. , επιχειρηματικότητας κ.α.).
2. Επικρότηση πρωτοβουλιών όπως το συγκεκριμένο πρόγραμμα Aegean Cuisine του ΚΕΤΑ Νοτίου Αιγαίου, με την ελπίδα ότι θα ακολουθήσει και συνέχεια από πλευράς της πολιτείας για την ανάπτυξη της γαστρονομικής συνείδησης και του τουρισμού στο Αιγαίο.
3. Διοργάνωση τοπικών φεστιβάλ γαστρονομίας για την διάδοση παραδοσιακών συνταγών και προϊόντων. Μέσα από την σπεσιαλιτέ της τοπικής κουζίνας οι καταναλωτές θα γνωρίσουν τα προϊόντα μικρών παραγωγών και θα ενισχυθεί η προσπάθεια των επιχειρηματιών εστίασης για προσφορά αγνών πρώτων υλών.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

4. Υποστήριξη των μικρών τοπικών παραγωγών και οινοπαραγωγών, έτσι ώστε να μην εντοπίζονται από τις μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες τροφίμων και ποτών. Αναμφίβολα η παρακίνηση για την διάθεση τοπικών προϊόντων από τα εστιατόρια, τα cafes ή τα ξενοδοχεία, έστω και με υψηλότερο κόστος αναβαθμίζει το τουριστικό προϊόν μιας περιοχής και συμβάλλει στην αύξηση της τουριστικής κίνησης.
5. Επιβράβευση, από τους τοπικούς φορείς, των εστιατορίων και τουριστικών μονάδων εστίασης, με βάση τον υποδειγματικό τρόπο λειτουργίας τους και ποιοτικής παροχής υπηρεσιών προς τους πελάτες.
6. Έκδοση και δωρεάν διαμονή τοπικών τουριστικών γαστρονομικών οδηγιών, έτσι ώστε ο καταναλωτής – ιδιαίτερα στην τουριστική περίοδο – να μπορεί να πληροφορηθεί, πού μπορεί να γευτεί ποιοτικά την τοπική κουζίνα και να γνωρίσει τα παραδοσιακά προϊόντα του τόπου που επισκέπτεται. Η εκπαίδευση φυσικά είναι ένα κομμάτι που αφορά ευρύτερα την εστίαση. Για να λειτουργήσουν όλα συνδυαστικά με τον καλύτερο τρόπο απαιτείται φυσικά και η απαραίτητη υποδομή σε κτίρια, πρόσβαση, εγκαταστάσεις, εξοπλισμό. Όλα συμβάλλουν κατάλληλα για να δημιουργηθεί η εικόνα της επιχείρησης.

Αειφορικός Εναλλακτικός Τουρισμός: η απάντηση στα αδιέξοδα του κερδοσκοπικού τουρισμού

Η οικονομική ανάπτυξη στον 19^ο και 20^ο αιώνα έδωσε την ευκαιρία σε μεγάλο αριθμό πολιτών να κάνουν ταξίδια σε περιοχές εκτός του τόπου κατοικίας τους με σκοπό να γνωρίσουν την ιστορία, την παράδοση και τον τρόπο ζωής των άλλων περιοχών ή άλλων λαών.

Όμως ο τουρισμός τα τέλη του 19^{ου} και το πρώτο μισό του 20^{ου} αιώνα ήταν διαφορετικός σε σύγκριση με τον τουρισμό της σημερινής εποχής της παγκοσμιοποίησης. Διότι τότε δεν υπήρχε μαζικός τουρισμός παρά μόνο μετακινήσεις λίγων, μορφωμένων κυρίως ατόμων και με εισόδημα που ξεπερνούσε το μέσο εισόδημα των εργαζομένων.

Στην εποχή μας όμως και κυρίως από το 1980 και μετά είμαστε μάρτυρες μιας τουριστικής έκρηξης, αφού οι μετακινούμενοι επισκέπτες αυξάνονται και

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

πληθύνονται και κατακυριεύουν την γη. Χαρακτηριστικό είναι ότι μόνο σε ένα χρόνο το 2000 πραγματοποιήθηκαν τουριστικές μετακινήσεις 698 εκατομμυρίων ατόμων.

Από το στοιχείο αυτό καθώς και από άλλα στοιχεία που έχει δημοσιεύσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού (Π.Ο.Τ), γίνεται φανερό ότι ο τουρισμός δημιούργησε τον μεγαλύτερο κλάδο υπηρεσιών στον κόσμο. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Εμπορίου υπολογίζει ότι ο διεθνής τουρισμός αύξησε τα εισοδήματα του κλάδου μεταξύ του 1975 και του 2000 με ρυθμούς κατά 35% μεγαλύτερους απ' ότι η παγκόσμια οικονομία συνολικά.

Στον τουρισμό επίσης οφείλεται περισσότερο από 40% των παγκοσμίων εξαγωγών και του 8% στις υπηρεσίες και το εμπόριο συνυπολογιζόμενων αθροιστικά. Ο τουρισμός έτσι, ξεπερνά κατά πολύ σε οικονομική ανάπτυξη κλάδους όπως αυτούς των τροφίμων, της κλωστοϋφαντουργίας και των χημικών προϊόντων. Όσον αφορά τις θέσεις εργασίας τα τελευταία 25 χρόνια, τόσο για εργαζόμενους που έχουν άμεση σχέση με τουριστικές υπηρεσίες όσο και για τις θέσεις που δημιουργούνται για να εξυπηρετήσουν έμμεσα τουριστικές ανάγκες (όπως κατασκευή ξενοδοχείων και άλλων τουριστικών εγκαταστάσεων) σύμφωνα επίσης με στοιχεία του Π.Ο.Τ. δημιουργήθηκαν 200 εκατομμύρια θέσεις ή το 8% του παγκόσμιου ενεργού πληθυσμού.

Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα ότι το 2000 η τουριστική βιομηχανία είχε έσοδα 3,6 τρισεκατομμύρια δολάρια ή το 11% του παγκόσμιου ΑΕΠ με βάση επίσης στοιχεία του Π.Ο.Τ.

Ο ρόλος του τουρισμού στην εποχή της παγκοσμιοποίησης είναι πολλαπλός και όχι μόνο οικονομικός. Μαζί με την μετακίνηση ατόμων μετακινούνται και συνήθειες ζωής, διατροφής, αθλητισμού και πολιτισμού. Διαμορφώνονται και διαδίδονται αξίες και αρετές. Δεν είναι τυχαίο ότι στην Βόρεια Ευρώπη μαζί με τα πρώτα κύματα τουρισμού προς τον μεσογειακό νότο έκαναν την εμφάνιση τους και τα εστιατόρια με μεσογειακή διατροφή, άρχισε να ακούγεται μουσική από αυτές τις χώρες, να διαδίδονται οι χοροί και οι πολιτισμικές τους παραδόσεις. Τα τελευταία όμως είκοσι χρόνια παρατηρείται έντονα μια νέα τάση στον τουρισμό που είναι η αναζήτηση απόμακρων εξωτικών προορισμών που οι τουριστικές επιχειρήσεις ονόμασαν «οικοτουρισμό». Σε πολλά μέρη του κόσμου, κυρίως σε ορεινές περιοχές με όμορφα αισθητικά τοπία και άθικτη ακόμα φύση, εκατομμύρια επισκέπτες αναζητούν την περιπέτεια και την αυθεντική επαφή με το βουνό και τα άλλα φυσικά οικοσυστήματα (ποτάμια, λίμνες, φαράγγια, βράχια κ.α).

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Ορισμένα στοιχεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τουρισμού είναι ενδεικτικά για την τάση των τουριστών από όλο τον κόσμο να επισκέπτονται τέτοιες περιοχές. Στις χώρες γύρω από τα Ιμαλάια από το 1990 και μετά παρατηρείται μια τουριστική έκρηξη. Η Κίνα δέχθηκε 24.000.000 αφίξεις το 1998 και είναι πέμπτη στην παγκόσμια κατάταξη τουριστικών προορισμών. Το Νεπάλ δέχθηκε 422.000 επισκέπτες το 1997, ενώ μόνο οι περιοχές του Landak και του Sikkim στην Ινδία δέχθηκε 120.000 και 160.000 επισκέπτες το 1997. Αντίστοιχα το Πακιστάν δέχθηκε περίπου 380.000 επισκέπτες το 1997.

Η ταχύτατη αυτή τουριστική ανάπτυξη δυστυχώς πραγματοποιήθηκε με μοναδικό κριτήριο την αύξηση του συναλλάγματος και την αποκόμιση κερδών κυρίως για λίγες μεγάλες τουριστικές επιχειρήσεις.

Αποτέλεσμα αυτής της ανάπτυξης ήταν οι έντονες πιέσεις που δέχθηκαν και δέχονται οι περιοχές υποδοχής τουριστών, τα φυσικά τους οικοσυστήματα και η κοινωνική τους συνοχή, αλλά και οι πιέσεις από τον ανταγωνισμό που δέχονται οι μικρές και οι μεσαίες τουριστικές επιχειρήσεις.

Αρνητικές συνέπειες του μαζικού συμβατικού τουρισμού στις αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες

Η τουριστική ανάπτυξη με την μορφή που την γνωρίσαμε τα τελευταία 30 χρόνια δημιούργησε μεγάλα προβλήματα στις περιοχές που «αναπτύχθηκαν» τουριστικά και στις χώρες (αναπτυγμένες ή αναπτυσσόμενες) που υιοθέτησαν αυτό το μοντέλο ανάπτυξης του μαζικού συμβατικού τουρισμού.

Κατ' αρχήν τα οικονομικά οφέλη αυτού του τρόπου τουριστικής ανάπτυξης είναι ελάχιστα για τις περιοχές που αποτελούν τουριστικούς προορισμούς. Την μερίδα του λέοντος από τα έσοδα κερδίζουν οι «tour operators» ή οι επιχειρήσεις που οργανώνουν τις μετακινήσεις των τουριστών. Στην πλειοψηφία τους οι επιχειρήσεις αυτές δεν βρίσκονται στις περιοχές υποδοχής, αλλά στις χώρες από όπου προέρχονται οι τουρίστες.

Παράλληλα οι μεγάλες τουριστικές κυρίως ξενοδοχειακές μονάδες παρέχουν οι ίδιες όλες σχεδόν τις υπηρεσίες (φαγητό, ποτά, καταστήματα για ψώνια, ψυχαγωγία κ.α.) με αποτέλεσμα να περιορίζονται τα κέρδη για τις τοπικές

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

επιχειρήσεις. Επίσης ένα άλλο μέρος των εσόδων από τον τουρισμό διοχετεύεται σε εισαγόμενα προϊόντα και εμπορεύματα σε βάρος των τοπικών.

Εκτός όμως από αυτά οι μεγάλοι «tour operators» και οι αλυσίδες των ξενοδοχείων πιέζουν για πολύ χαμηλές τιμές πράγμα το οποίο πετυχαίνουν σε βάρος των συνθηκών εργασίας των εργαζομένων με τεράστιο κόστος στο φυσικό περιβάλλον.

Σε πολλές περιπτώσεις καταργείται το 40 ωρο εργασίας την βδομάδα, ενώ δεν αναγνωρίζονται δικαιώματα των εργαζομένων για διακοπές και δεν υπάρχουν κατώτατα όρια μισθών. Απουσιάζουν κανόνες για την προστασία της εργασίας ενώ σε πολλές χώρες αναπτυσσόμενες αλλά και ανεπτυγμένες η ανασφάλιστη εργασία έχει γίνει κανόνας.

Και ενώ τα οικονομικά οφέλη για τις χώρες αυτές είναι μικρά, οι αρνητικές επιπτώσεις από τον τουρισμό είναι μεγάλες:

- Καταστροφές στο περιβάλλον ιδιαίτερα στις ακτές και τα δάση από καταπατήσεις μεγάλων εκτάσεων και ανοικοδόμηση ξενοδοχειακών μονάδων και άλλων εγκαταστάσεων.
- Μόλυνση του περιβάλλοντος από την μεγάλη χρήση του ΙΧ αυτοκινήτου και του αεροπλάνου. Όμως προκύπτει από τα στοιχεία του Π.Ο.Τ. το 60% των τουριστικών μετακινήσεων στις βιομηχανικές χώρες γίνεται με ΙΧ ενώ οι πτήσεις των αεροπλάνων (τακτικές ή τσάρτερ) αυξάνουν συνεχώς.
- Υπερβολική σπατάλη νερού για πισίνες και γκαζόν ακόμη και σε ορεινές περιοχές ή νησιά με λίγες βροχοπτώσεις.
- Ρύπανση του αέρα, του εδάφους και των υδάτων από χιλιάδες τουρίστες που κατακλύζουν τις περιοχές.
- Σπατάλη ενέργειας των φυσικών πόρων.
- Παρατηρείται υποβάθμιση των κοινωνικών και πολιτιστικών δομών καθώς και οικονομική υποβάθμιση μεγάλων τμημάτων του πληθυσμού, τα οποία εξαιτίας της απώλειας των παραδοσιακών πηγών εισοδημάτων μεταναστεύουν στις πόλεις και τις περιοχές με τις μεγάλες τουριστικές μονάδες.
- Επιπτώσεις όμως υπάρχουν και στην κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη των τουριστικών περιοχών: τα παραδοσιακά επαγγέλματα (γεωργία ή κτηνοτροφία

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

και μικρή βιοτεχνία) εγκαταλείπονται λόγω της δυνατότητας των κατοίκων να ασχοληθούν με τουριστικά επαγγέλματα.

- Τέλος η αλλαγή των συνθηκών ζωής του εγχώριου πληθυσμού σε συνδυασμό με τη μαζική «εισβολή» τουριστών οδηγεί επίσης στην αλλοίωση της πολιτικής ταυτότητας, των ηθών, των εθίμων των διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων των κατοίκων των τουριστικών περιοχών.

Ένας άλλος τουρισμός είναι εφικτός

Η ανάγκη διαρθρωτικών αλλαγών και στην τουριστική νομοθεσία και στην οργάνωση και τον σχεδιασμό από την πλευρά των τουριστικών επιχειρήσεων αλλά και στην νοοτροπία των ίδιων των τουριστών έχει γίνει πλέον φανερή. Βάση για τις διαρθρωτικές αλλαγές μπορεί να αποτελέσει το άρθρο 28 του Πέμπτου Σχεδίου Δράσης της ΕΕ για την «Προστασία του περιβάλλοντος και την αειφόρο ανάπτυξη» όπου ο τουρισμός επαναπροσδιορίζεται ως εξής:

«Ο τουρισμός είναι σπουδαίο στοιχείο της οικονομικής και κοινωνικής ζωής και αντανακλά τις νομιμοποιημένες εμπνεύσεις του κάθε ατόμου να χαρεί νέα μέρη, να αφομοιώσει διαφορετικές κουλτούρες και να επωφεληθεί από διάφορες δραστηριότητες.

Μπορεί να αποτελέσει ένα καλό παράδειγμα θεμελιώδους σύνθεσης ανάμεσα στην οικονομική ανάπτυξη και την προστασία του περιβάλλοντος, αν σχεδιαστεί σωστά. Ο σεβασμός προς την φύση και το περιβάλλον, ιδιαίτερα των παράκτιων και των ορεινών περιοχών μπορεί να κάνει τον τουρισμό ταυτόχρονα επικερδή και μακροχρόνιο.

Με βάση αυτό τον προσδιορισμό διαμορφώνεται ένα νέο μοντέλο τουριστικής ανάπτυξης, ο βιώσιμος τουρισμός που βρίσκεται στον αντίποδα του σημερινού ξεπερασμένου και επικίνδυνου για την κοινωνία και την φύση μοντέλου του μαζικού συμβατικού τουρισμού.

Ο νέος αυτός τουρισμός δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ισόρροπη και ήπια οικονομική ανάπτυξη, χωρίς τον κίνδυνο της υποβολής τουριστικού μονοπωλίου και την συνακόλουθη υποβάθμιση ή και εξαφάνιση των υπόλοιπων οικονομικών δραστηριοτήτων (γεωργίας, κτηνοτροφίας κ.α.).

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

Παράλληλα μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην προστασία των φυσικών οικοσυστημάτων και γενικότερα του περιβάλλοντος των τουριστικών περιοχών καθώς και στην διαφύλαξη και προβολή της πολιτιστικής κληρονομιάς.

Στο επίκεντρο η ήπια και σταθερή ανάπτυξη

Αυτού του είδους ο τουρισμός, ο βιώσιμος δηλαδή τουρισμός, όπως προσδιορίζεται στο Πέμπτο Σχέδιο Δράσεως του ΕΕ στοχεύει:

- Στην διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα στην φύση και στις τουριστικές δραστηριότητες με πρώτη προτεραιότητα την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την πραγματική του αξιοποίηση για αναψυχή και ευχαρίστηση και των τουριστών αλλά και των τοπικών πληθυσμών.
- Στην οικονομική αναβάθμιση των φτωχότερων περιοχών με την ενίσχυση παραδοσιακών επαγγελμάτων και εισαγωγή νέων με στόχο την αύξηση των θέσεων εργασίας.
- Στην μείωση ή και εξάλειψη της τάσης για εγκατάλειψη από τους κατοίκους των χωριών και των κωμοπόλεων προς τα μεγάλα αστικά κέντρα.
- Στην βελτίωση του τρόπου ζωής στις παραδοσιακές κοινωνίες και σε μια νέα και πιο δημιουργική σχέση ανάμεσα στους κατοίκους με τον χώρο διαμονής τους.

Για να υλοποιηθούν βέβαια οι πιο πάνω στόχοι είναι ανάγκη να θεσμοθετηθούν ρυθμίσεις όπως:

- Η συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας (δήμοι, κοινότητες, επαγγελματίες, σύλλογοι).
- Κριτήρια για τις χρήσεις γης με σαφή διαχωρισμό σε ζώνες (απόλυτη προστασία, αγροτική χρήση, οικιστική χρήση κ.α.).
- Ρυθμίσεις για την προβολή των διαθέσιμων κρεβατιών στις τουριστικές περιοχές, ανάλογα με τον αριθμό των μόνιμων κατοίκων.
- Μέτρα για την προβολή της ιστορίας του πολιτισμού και της παράδοσης καθώς και την προστασία και ανάδειξη των ιστορικών μνημείων.

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

- Όρια στην κατανάλωση ενέργειας και κίνητρα για την χρήση και εναλλακτικών και ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Ιδιαίτερα μέτρα απαιτούνται για την χρήση του νερού.
- Μέτρα για την ενίσχυση των μέσων μαζικής μεταφοράς (τρένων, λεωφορείων, πλοίων) και για αποθάρρυνση στη χρήση ΙΧ καθώς και των αεροπλάνων για μικρές αποστάσεις.
- Κίνητρα για την ανάπτυξη των θέσεων εργασίας και απασχόλησης των τοπικών πληθυσμών με ταυτόχρονη εξασφάλιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων. Ιδιαίτερη έμφαση να δοθεί στην εργασία των γυναικών και των παιδιών.
- Εκπαίδευση και ενημέρωση με ειδικά σεμινάρια των απασχολούμενων άμεσα ή έμμεσα με τον τουρισμό για την φιλοσοφία και τους στόχους της βιωσιμότητας.
- Ενημέρωση των επισκεπτών για τα ιστορικά οικολογικά και άλλα στοιχεία των περιοχών που επισκέπτονται καθώς και για τους ενδεδειγμένους τρόπους συμπεριφοράς που να δείχνουν σεβασμό στον τρόπο ζωής, τις αξίες και τις πεποιθήσεις των τοπικών πληθυσμών.

Συμπέρασμα

Στις μέρες μας είναι επιστημονικά παραδεδεγμένο ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι η πιο υγιεινή διατροφή και προσφέρει υγεία, μακροζωία και ομορφιά.

Η άποψη αυτή έχει επικρατήσει παγκοσμίως και στηρίζεται σε ένα διατροφικό σχήμα, που περιγράφεται από αφθονία και ποικιλία σε φυτικά τρόφιμα, χρήση ελαιόλαδου, κατανάλωση ψαριού και κρέατος σε μέτριες ποσότητες με προστατευτικό για τον ανθρώπινο οργανισμό ρόλο.

Με την παρούσα εργασία διαφαίνεται πως το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι των περιοχών της Μεσογείου παρουσιάζουν πολύ σπανιότερα σε σχέση με εκείνους που ζουν στη Β. Ευρώπη και Αμερική, στεφανιαία νόσο αλλά και κάποιες μορφές καρκίνου.

Η μεσογειακή δίαιτα χαρακτηρίζεται από τη σύγχρονη διαιτολογία ως τρόπος ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή ζωή. Οι διατροφικές συνήθειες των πληθυσμών στα μεσογειακά νησιά, έτσι όπως διαμορφώνονται σήμερα, και ιδιαίτερα της Κρήτης, την κατατάσσουν στο πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Οι κάτοικοι του νησιού έχουν το μικρότερο σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς η διατροφή τους βασίζεται στο ελαιόλαδο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα δημητριακά, τα φρούτα... μια διατροφή μεσογειακού τύπου που χαρίζει στους Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά ποσοστά καλής υγείας.

Βέβαια, δεν γνωρίζουμε πόσο θα κρατήσει αυτό, αφού βρισκόμαστε σε μια εποχή επιβολής ξένων προτύπων διατροφής, εποχή της ταχυφαγίας και των μικρογευμάτων, στα πλαίσια της παγκοσμιοποίησης και της επιρροής από το δυτικό τρόπο ζωής.

Τέλος, η εργασία αυτή, αποτελεί το κίνητρο για επιτακτική προσπάθεια διατήρησης της Μεσογειακής Διατροφής που τόσο πολύτιμη είναι για την υγεία των ανθρώπων.

Βιβλιογραφία

- ✚ Δαλμάτσου – Ζερβουδάκη Κ. & Ηλιάσκου Β & Καρπουζοπούλου Ή., *Καρποί της Γης από την Μεσογειακή Διατροφή – σταφύλι, ελιά, σιτάρι*, Εκδ. Κέδρος, 2008.
- ✚ Κόλιν Σπένσερ, *Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα*, Μετάφραση: Χατζή Μαρία, Αθήνα, Εκδ. Θυμάρι, 1989.
- ✚ Πατσιλινάκου-Χασάνη Ε., *Η βάση της Μεσογειακής Διατροφής*, Σειρά: Φυσική και Υγιεινή Διατροφή, Εκδ. Προπομπός.
- ✚ Τσουχτίδη Κ., *Ελιά και λάδι – Μεσογειακή Διατροφή*, Εκδ. ΤΟΥΒΙΣ, 2003.
- ✚ Serge Renaud, *Η Μεσογειακή Διατροφή – Το τέλος του εμφράγματος και της μακροβιότητας*, Μετάφραση: Ιάκωβος Μαντάς, Εκδ. Π. Τραυλός & Ε. Κωσταράκη, 1996.
- ✚ Serge Renaud, *Η κουζίνα της Κρήτης*, Serge Renaud, Εκδ. Μυρσίνη Editions.

Ιστοσελίδες

- ✚ <http://www.dw-world.de/dw/article/0,,3962472,00.html>
- ✚ <http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=11899&subid=2&tag=8334&pubid=1156435>
- ✚ <http://el.wikipedia.org>
- ✚ <http://users.thess.sch.gr/thomalekos/mesdiatrofi.htm>
- ✚ <http://www.geocities.com/nutripolis/mesogiaki-diatrofi.htm>
- ✚ http://www.incardiology.gr/odigies/mesogeiaki_diaita1.htm
- ✚ <http://www.crete.tournet.gr/diet/cuisine-el.jsp>
- ✚ http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=2644
- ✚ <http://www.explorecrete.com/greek/cretandiet-gr.html>
- ✚ <http://mdiet.gr/>
- ✚ <http://www.skai.gr/articles/news>

- Μεσογειακή Διατροφή και Νέες Μορφές Τουρισμού -

-  http://medlook.net/article.asp?item_id=2672
-  <http://www.vitaequalis.gr/diatrofi/mesogeiki.html>
-  <http://www.diet-net.gr/main.php?p=21&page=1>
-  <http://www.cosmo.gr/Space/Hellas/236460.html>
-  <http://george.papasimakis.googlepages.com>
-  http://www.hotelsline.gr/root/newhotel/mx/m_Kriti_diatrofi.asp

-  <http://www.sedik.gr/el/content/view/26/245/lang,el/>
-  <http://www.ekpizo.gr/el/foodnutrition/187/190/>
-  http://www.olo-ygeia.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=2

-  <http://www.ee.teihal.gr/labs/pkoukos/PROSTASIA%20PERIBALONTOS/Ecotourism.htm>