

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ (Τ.Ε.Ι) ΚΡΗΤΗΣ

Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

Πτυχιακή Εργασία:

Τι είναι η Κρητική Δίαιτα και σε τι
διαφέρει από τη Μεσογειακή;



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗ ΜΑΡΙΝΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ Γ. Α.

Περίληψη

Η Κρητική διατροφή αποτελεί αρχαιότατο αγαθό το οποίο κατακτήθηκε διαμέσου των αιώνων και αφού οι Κρητικοί χρησιμοποίησαν στο έπακρο τις διατροφικές πηγές οι οποίες βρίσκονταν σε αφθονία στο νησί τους. Στη σημερινή εποχή υπάρχει μια προσπάθεια από επιστημονικά κέντρα και χώρες παράκτιες της Μεσογείου, να «οικειοποιηθούν» ως δική τους τη διατροφική αυτή κληρονομιά, να την διαφοροποιήσουν ανάλογα με τα δικά τους διατροφικά πρότυπα και τελικά να επιβάλλουν νέες διατροφικές συνήθειες. Αυτές όμως οι διατροφικές συνήθειες δεν ανταποκρίνονται αναγκαστικά στα σύγχρονα πρότυπα υγιεινής διατροφής όπως ανταποκρίνεται η αυθεντική διατροφή των Κρητών.

Στην παρούσα εργασία παρουσιάζεται ενδελεχώς η Κρητική διαίτα, οι τροφές οι οποίες την αποτελούν, αλλά και σημαντικές παράμετροι, βάσει των οποίων η Κρητική διαίτα διαφοροποιείται από τις υπόλοιπες Μεσογειακές δίαιτες. Ένας τέτοιος σημαντικός παράγοντας είναι και η κατανάλωση ελαιολάδου σε μεγάλες ποσότητες. Επίσης παρουσιάζονται στοιχεία της Κρητικής κουλτούρας και εξηγείται σε τι βαθμό η κρητική διαίτα αποτελεί μέρος της κουλτούρας αυτής. Τέλος παρουσιάζονται τρόποι προώθησης της Κρητικής διαίτας στη σύγχρονη εποχή, μέσω συγκεκριμένων δράσεων και πρακτικών.

Summary

The Cretan diet is an old tradition that evolved through the centuries, and within it Cretans combined and used mostly dietary sources which were in abundance on the island. In our days there is an attempt by various research centers and countries in the Mediterranean basin, to present this nutritional heritage as their own, differentiate it according to their local (and many times temporal) habits and eventually impose new eating habits. But these traditions and habits do not necessarily conform to modern healthy eating patterns as it does (and is scientifically proved with many high-standard studies) the original diet of Cretans.

This paper presents in detail the Cretan diet, the foods which compose it, and important parameters on which the Cretan diet differs significantly from other Mediterranean diets. One such important factor is the consumption of olive oil, as the main food lipid, and in large quantities. It also presents evidence of the traditional Cretan culture and shows to what extent the Cretan diet is part of this culture. Finally, introduces ideas on ways to promote the Cretan diet in modern times, through concrete actions and practices.

1. Εισαγωγή.....	Σελ.5
2. Αναδρομή την Κρητική Δίαιτα.....	Σελ.9
3. Ο όρος Μεσογειακή Δίαιτα.....	Σελ.20
4. Αντιδιαστολή της Κρητικής Δίαιτας από τη Μεσογειακή Δίαιτα.....	Σελ.32
5. Διαστάσεις της Κρητικής Δίαιτας ως τρόπος ζωής: Πολιτισμός – Παράδοση – Θρησκεία – Άσκηση.....	Σελ.40
5.1 Πολιτισμός.....	Σελ.40
5.2 Παράδοση.....	Σελ.44
5.3 Θρησκεία.....	Σελ.51
5.4 Άσκηση.....	Σελ.52
6. Προώθηση της Κρητικής Δίαιτας.....	Σελ.52
7. Βιβλιογραφία.....	Σελ.67

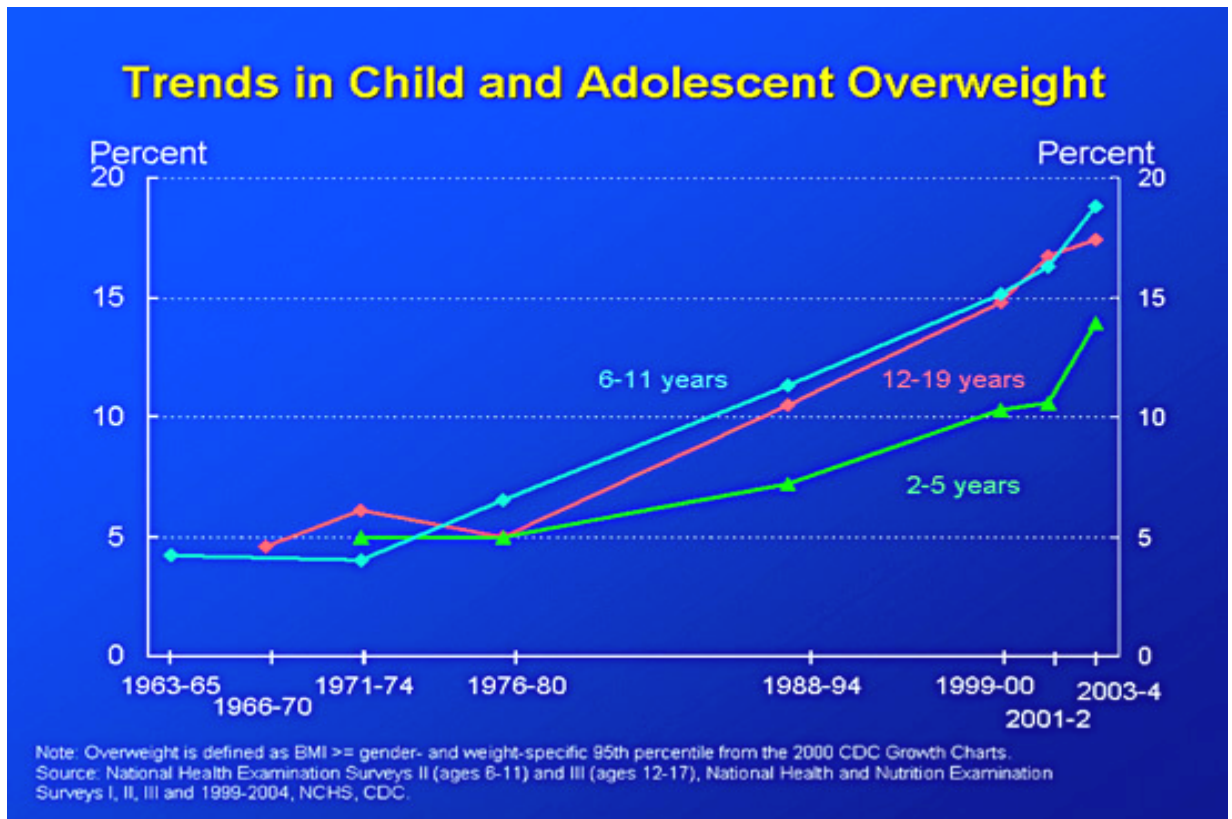
1. Εισαγωγή

Κινήσεις σε ορισμένες χώρες, προσπαθούν να καθιερώσουν και να επιβάλουν ορισμένα νέα πρότυπα διατροφής, ως αληθή πρότυπα υγιεινής διατροφής (1, 2, 3). Τα πρότυπα αυτά συνήθως προβάλλουν μια ομάδα προϊόντων από μια περιοχή σε συνδυασμό ορισμένες φορές και μ' ένα τρόπο ζωής. Τούτο γίνεται σε αντιπαράθεση ή εναλλακτικά προς το δυτικό διατροφικό πρότυπο. Δυτικό διατροφικό πρότυπο σημαίνει βέβαια υπερκατανάλωση προπαρασκευασμένων και βιομηχανοποιημένων τροφίμων, κρέατος, γλυκών, έτοιμου φαγητού, αναψυκτικών και ποτών. Η διατροφική αξία αυτών των τροφίμων, είναι φτωχή σε θρεπτικά συστατικά, ενώ είναι πλούσια σε "άδειες" θερμίδες, κορεσμένα λίπη, ζάχαρα, και άλλες ουσίες ανώφελες ή/και ορισμένες φορές ζημιογόνες για την υγεία. Αποτέλεσμα αυτής της διατροφής, σε συνδυασμό με «καθιστική» ζωή, θεωρείται γενικά ότι είναι η αύξηση της παχυσαρκίας (βλέπε Εικόνα 1, Εικόνα 2), των καρδιαγγειακών παθήσεων και άλλων ασθενειών, που μειώνουν την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια όμως ζωής (4, 5, 6).

Η κρητική διατροφή συνδυάζει όλα εκείνα τα στοιχεία όμως υγιεινής διατροφής που όταν γίνονται τρόπος ζωής, εξασφαλίζουν όμως καταναλωτές καλή υγεία (7). Τα τελευταία χρόνια προβάλλεται και κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος το αποκαλούμενο «μοντέλο όμως μεσογειακής διατροφής». Η μεσογειακή διατροφή, θεωρητικά αντικατοπτρίζει τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Νότιας Ευρώπης, δηλαδή της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Ισπανίας, της Νότιας Γαλλίας και της Πορτογαλίας κατά ορισμένους. Για άλλους η γεωγραφική περιοχή περιλαμβάνει και μη ευρωπαϊκές περιοχές όπως Μεσογείου, Τουρκία, Λίβανο, Τυνησία, Μαρόκο κ.λπ.. Προβάλλεται ως η κατάλληλη διατροφή για την πρόληψη των «ασθενειών της αφθονίας», αλλά και γιατί προάγει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, γεμάτο ενέργεια και

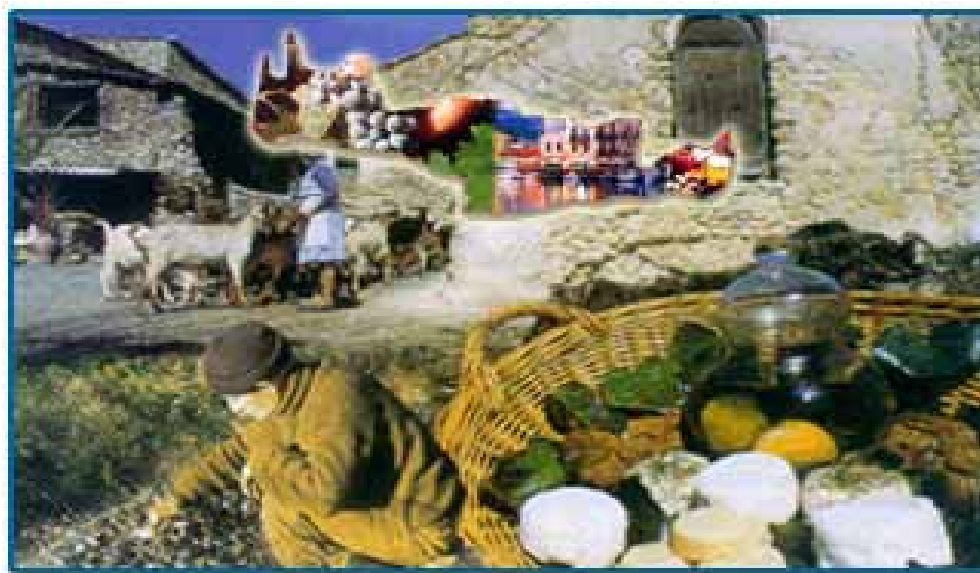
ευεξία, που καλό είναι να υιοθετήσουν και οι νεότερες γενιές. Είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, κρέας, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, κυρίως όμως το ελαιόλαδο και το κρασί (8, 9, 10).

ΕΙΚΟΝΑ 1

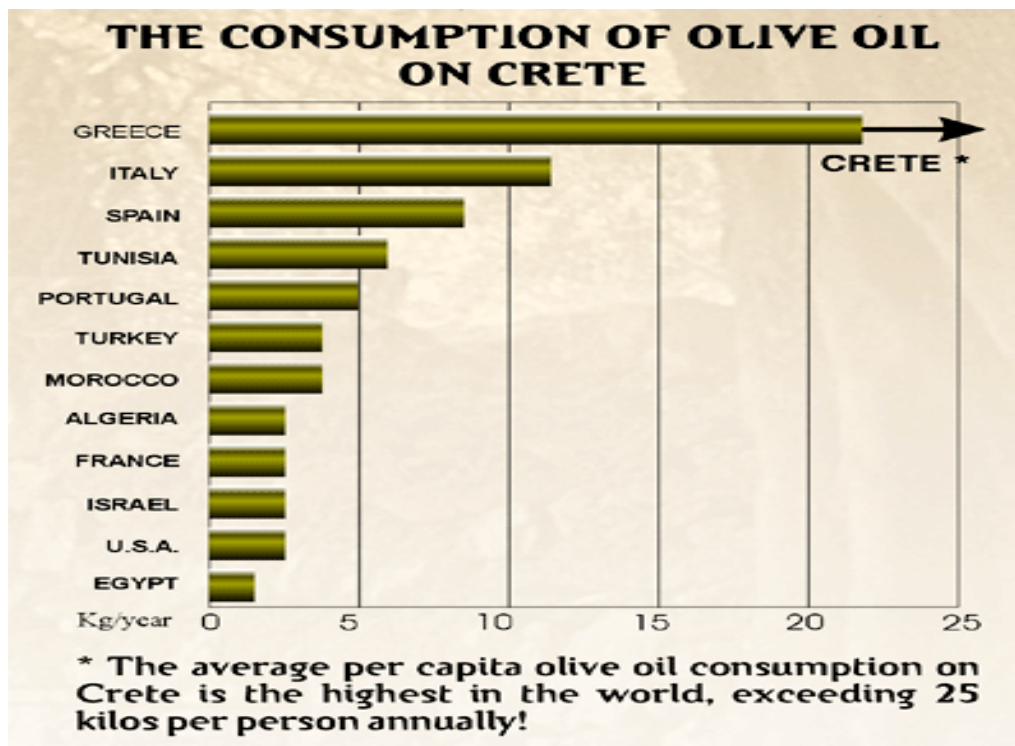


Ωστόσο, η αποκαλούμενη «μεσογειακή διατροφή» αποτελεί γενικά μία εκ των υστέρων επινόηση, καθώς οι διαφορές του τρόπου διατροφής μεταξύ των λαών της Μεσογείου είναι πολύ μεγάλες έως και διαμετρικά αντίθετες. Μ' αυτή την έννοια, πολύ δύσκολα αυτή η διατροφή μπορεί να καθιερωθεί ως πρότυπη. Αντίθετα, η Κρητική διατροφή είναι το πρότυπο της υγιεινής διατροφής που μπορεί να προσδιοριστεί με ακρίβεια το περιεχόμενό της και να πείσει για την αξία της. Όντας

πιο ισορροπημένη διατροφή, χωρίς ν' αντιπαρατίθεται στη μεσογειακή, αποτελεί σαφώς πιο ολοκληρωμένο πρότυπο μέσα στα πλαίσιά της (11, 12, 13, 14).



Οι περισσότερες από τις έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς, αναδεικνύουν την κρητική ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Παράδειγμα προς μίμηση για υγεία και μακροζωία αποτελούν, σύμφωνα με όλες τις έρευνες, οι Κρήτες προηγούμενων γενεών. Οι έρευνες έδειξαν ότι το μοντέλο διατροφής που προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου καθώς και από διάφορες μορφές καρκίνου είναι εκείνο που ακολουθούσε ο αγροτικός πληθυσμός της Κρήτης. Λιτή διατροφή, πλούσια σε χορταρικά, φρούτα, ζυμωτό μαύρο ψωμί, αγνό τυρί, τροφές μαγειρεμένες μ' ελαιόλαδο. Σημαντικός παράγοντας για την καλή υγεία του πληθυσμού της Κρήτης αποτελούσε επίσης η σωματική άσκηση. Η κατανάλωσή ελαιόλαδου την ημέρα από τους Κρήτες ξεπερνούσε και ξεπερνά ακόμα τα 70 γραμμάρια ημερησίως. Το μυστικό της μακροζωίας φαίνεται ότι βρίσκεται, σε μεγάλο βαθμό, στο ελαιόλαδο (15, 16, 17, 18).

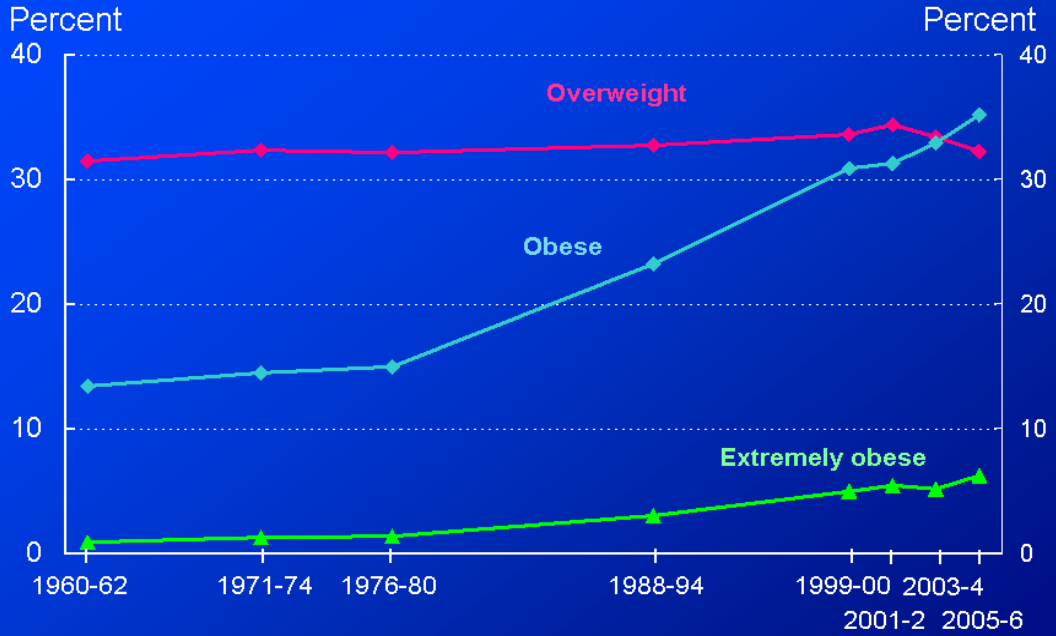


Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Η κρητική διατροφή συνδυάζει όλα εκείνα τα στοιχεία της υγιεινής διατροφής που όταν γίνονται τρόπος ζωής, εξασφαλίζουν στους καταναλωτές καλή υγεία (19, 20). Προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, χωρίς να τον επιβαρύνει με περιττές ουσίες (21, 22). Πρώτη και απαραίτητη προϋπόθεση για να καθιερωθεί ένα πρότυπο διατροφής είναι να πιστέψουν, ενσυνείδητα και με έμφαση, σε αυτό οι παραγωγοί των προϊόντων που συνθέτουν το πρότυπο και να εγγυηθούν ότι τα προϊόντα τους είναι ασφαλή και υγιεινά με σύγχρονους όρους. Η προώθηση της κρητικής διατροφής αποτελεί σίγουρα το μεγάλο στοίχημα για την «διαπαιδαγώγηση» ντόπιων και ξένων γύρω από την υγιεινή διατροφή (1, 23, http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el). Στην παρούσα εργασία πραγματοποιείται μια ανάλυση της Κρητικής αλλά και της Μεσογειακής δίαιτας και επισημαίνονται οι διαφορές τους ενώ η σημασία της πρώτης διέπει ολόκληρη την εργασία αυτή.

EIKONA 2

Figure 2. Trends in overweight, obesity and extreme obesity, ages 20-74 years



Note: Age-adjusted by the direct method to the year 2000 US Bureau of the Census using age groups 20-39, 40-59 and 60-74 years. Pregnant females excluded. Overweight defined as $25 \leq \text{BMI} < 30$; obesity defines as $\text{BMI} \geq 30$; Extreme obesity defines as $\text{BMI} \geq 40$.

2. Αναδρομή στην Κρητική Δίαιτα

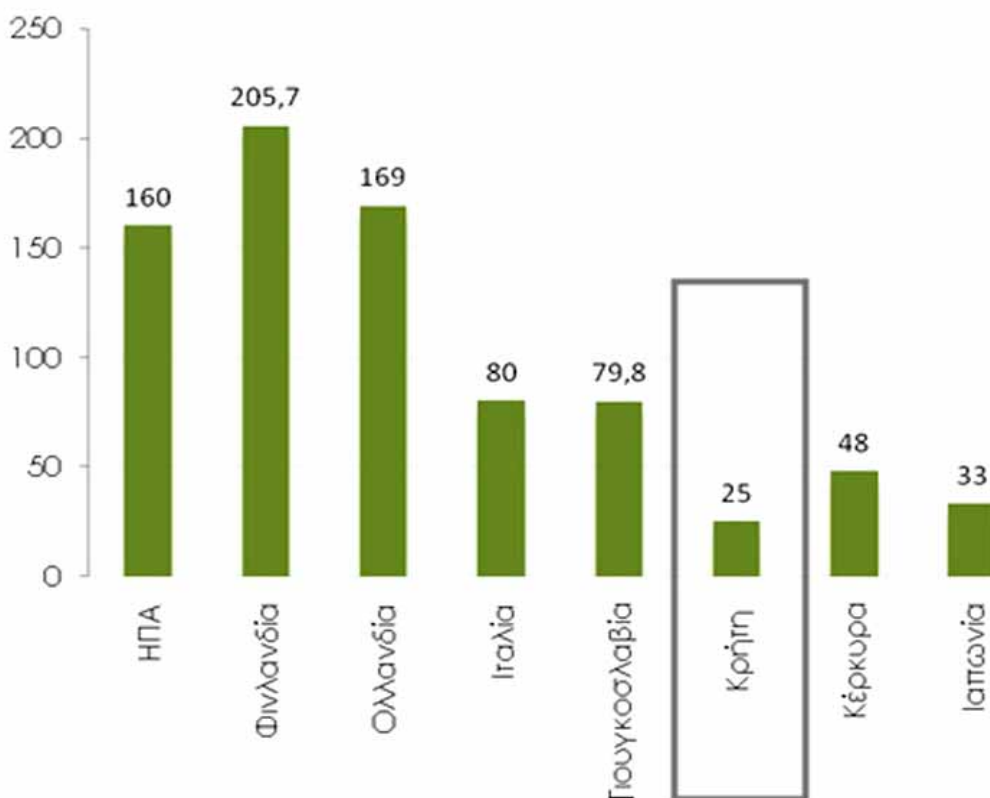
Το 1948 ερευνητές από το Ίδρυμα Rockefeller των Ηνωμένων Πολιτειών, μετά από πρόσκληση της Ελληνικής κυβέρνησης, πραγματοποίησαν μία λεπτομερή αξιολόγηση της διαίτας των Κρητικών. Στα πλαίσια της έρευνας αυτής διαπιστώθηκε ότι, παρά τις δυσμενείς συνθήκες διαβίωσης, η δίαιτα των Κρητικών ήταν διατροφικά επαρκής, με ελάχιστες εξαιρέσεις, όπου οι εξαιρέσεις αφορούσαν τις περιοχές με πολύ χαμηλό εισόδημα και με πολύ μικρή παραγωγή τροφίμων από τις ίδιες τις οικογένειες (1, 23, http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el).

Λίγο πριν από το 1960 ξεκίνησε από τον Αμερικανό A. Keys και τους συνεργάτες του, η μελέτη των Επτά Χωρών (1) με αφορμή τα εντυπωσιακά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων που είχαν παρατηρηθεί στην περιοχή. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά περίπου 13.000 άνδρες, ηλικίας 40-60 ετών, οι οποίοι επιλέχθηκαν από 16 διαφορετικές περιοχές επτά χωρών (Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα), με στόχο να διερευνηθεί η ασαφής μέχρι τότε σχέση μεταξύ διαίτας και εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Γενικότερα απότερος στόχος της μελέτης αυτής ήταν να υπάρξει, αν ήταν δυνατό, διασύνδεση των διατροφικών συνηθειών των πληθυσμών στις περιοχές μελέτης με την μακροβιότητα των κατοίκων, την θνησιμότητα των καρδιαγγειακών επεισοδίων ανά περιοχή, την εμφάνιση διαφόρων τύπων καρκίνου αλλά και την συνολική πληθυσμιακή θνητότητα (1, 23, http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el).

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης ανακοινώθηκαν περίπου 15 χρόνια από την έναρξή της. Με βάση τα αποτελέσματα που προέκυψαν, και τα οποία αποδόθηκαν

ευθέως στην διατροφική συνήθεια των τοπικών πληθυσμών, ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσίαζε την καλύτερη κατάσταση υγείας και τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από έμφραγμα του μυοκαρδίου και καρκίνο, σε σχέση με όλους τους άλλους πληθυσμούς που μελετήθηκαν. (1,23,http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el).

ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 25 ΕΤΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ



http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=e

Αξίζει να σημειωθεί ότι το 1991 που ο Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης ανέλαβε την επανεξέταση των ηλικιωμένων κατά το 31ο έτος της μελέτης, οι επισκέπτες στην Κρήτη ήταν το 50% περίπου του αρχικού πληθυσμού, ενώ στη Φινλανδία δεν υπήρχαν επισκέπτες. Η μελέτη επανεξετάστηκε επίσης και στο

εξωτερικό και δη στο πανεπιστήμιο της Μινεσότα όπου εργάστηκε ο καθηγητής Keys και πραγματοποίησε την μελέτη του. Οι νέες επικαιροποιημένες μελέτες έδειξαν ότι πράγματι στις χώρες όπου η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αλλά και φυτικών λιπαρών οξέων ήταν μεγάλη, είχαμε ως συνέπεια την μείωση σε μεγάλο ποσοστό των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των ποσοστών καρκίνου αλλά και γενικότερα της συνολικής θνητότητας του πληθυσμού (1, 23, http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el).

Συγκεκριμένα ο καθηγητής Menotti του ίδιου πανεπιστημίου ανέφερε ότι υπήρχε συγκεκριμένη συσχέτιση της κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών στις διάφορες χώρες που εξετάστηκαν (23). Πιο συγκεκριμένα οι ερευνητές αυτής της μελέτης βρήκαν ότι υπάρχει θετική ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης τροφών όπως το βούτυρο, το κρέας, το γάλα, και τα γλυκά και των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Αντίθετα η κατανάλωση τροφών όπως οι φυτικές τροφές, το ελαιόλαδο, και τα όσπρια συσχετίζονται αρνητικά με την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Αυτό το οποίο επισημαίνεται είναι ότι οι διαπολιτισμικές αναλύσεις επαληθεύουν την υπόθεση ότι τα διατροφικά σχήματα είναι καθοριστικά για τις διαφορές θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και επιβεβαιώνουν την αρνητική επίδραση κάποιων τροφών στον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα (1, 23, 24, http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el).

Η μελέτη αυτή επικαιροποιήθηκε εκ νέου το 2005 από ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου της Κρήτης (24). Σε αυτή την μελέτη ο μέσος χρόνος επιβίωσης ήταν τα 32 χρόνια. Ο καρδιαγγειακός ρυθμός θανάτου είχε να κάνει με την εμφάνιση τέτοιων περιστατικών σε περίπου 11 με 26 άτομα στα 1000. Παράμετροι όπως η ηλικία (σχετικός κίνδυνος 1,11 με 95% CI 1,09-1,13), η διαστολική πίεση αίματος

(σχετικός κίνδυνος 1,02, με 95% CI 1,01-1,03) και το κάπνισμα (σχετικός κίνδυνος 1,37, με 95% CI 1,14-1,64), όπου 95% CI είναι η στατιστική βεβαιότητα για τα δεδομένα και τους αριθμούς που ακολουθούν εκφράζουν τις στατιστικές τιμές μέσα στις οποίες ισχύει η βεβαιότητα αυτή, είχαν μια θετική συσχέτιση με την ολική θνητότητα στον πληθυσμό προς εξέταση. Η ηλικία (σχετικός κίνδυνος 1,13, με 95% CI 1,09-1,16) και η διαστολική πίεση αίματος (σχετικός κίνδυνος 1,01, με 95% CI 1,001-1,03), αποτέλεσαν ανεξάρτητους παράγοντες για την πρόβλεψη της θνητότητας από καρδιολογικά αίτια. Η συγκέντρωση της χοληστερόλης στον ορό του αίματος καθώς και η μέση ένδειξη σωματικής μάζας δεν αποτέλεσαν ανεξάρτητους παράγοντες πρόβλεψης για ρίσκο θανάτου (24).

Η μικρότερη συχνότητα στεφανιαίας νόσου και καρκίνου, αλλά και η μικρότερη θνησιμότητα από όλα τα αίτια που παρατηρήθηκε στον πληθυσμό της Κρήτης αποδόθηκαν στις ιδιαίτερες συνήθειες διατροφής που χαρακτήριζαν την περιοχή αυτή. Η κρητική δίαιτα στην μορφή που την γνωρίζουμε σήμερα εξαπλώθηκε στο νησί από πολύ παλαιά ενώ σημαντικές μεταβολές είχαν υπεισέλθει περί το 1950-1960. Με βάση τη διατροφή της Κρήτης το 1960 ορίστηκε από επιστήμονες της υγείας και της διατροφής ένα «πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής» το οποίο έχει αποτελέσει αντικείμενο έντονης επιστημονικής αναζήτησης τα τελευταία έτη. Τα αποτελέσματα των μελετών υποδεικνύουν ότι τα άτομα που υιοθετούν αυτό το διατροφικό πρότυπο παρουσιάζουν βελτιωμένους διάφορους δείκτες υγείας και έχουν μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων (1, 23, 24, http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el).

Το γήρας είναι αποτέλεσμα των βιολογικών αλλαγών που προκύπτουν από τη συσσώρευση μη αναστρέψιμων βλαβών στα κύτταρα του οργανισμού και η διατροφή

αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία της διαδικασίας αυτής: Η Κρητική διατροφή συμβάλλει στην επιβράδυνση της γήρανσης και στη μακροβιότητα. Τα άτομα που την υιοθετούν παρουσιάζουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής, μειωμένη θνησιμότητα από όλα τα αίτια, αλλά και ειδικότερα μειωμένη θνησιμότητα τόσο από στεφανιαία νόσο, όσο και από καρκίνο (http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE).

Η διατροφή αυτή είναι απλή και περιλαμβάνει κυρίως ελαιόλαδο (το ένα τρίτο περίπου της ημερήσιας ενέργειας σε κάθε άτομο), δημητριακά, ζυμωτό ψωμί, όσπρια, ξηρούς καρπούς, χόρτα, λαχανικά, φρούτα και σπανιότερα σε μικρές ποσότητες αυγά, τυρί, γάλα, κρέας και ψάρι. Πολύ σημαντική τροφή επίσης η οποία αποτελεί πολύ σημαντικό τμήμα της γενικότερης διατροφής στην Κρήτη είναι και τα σαλιγκάρια, τα οποία περιέχουν πολύ υψηλά ποσοστά ω3 λιπαρών οξέων και όχι ω6. Ιδιαίτερα σημαντική τροφή που συνεισφέρει τα μέγιστα στην καλή υγεία των Κρητών είναι τα άγρια χόρτα και φυτά, που είναι τροφές πλούσιες σε ω3 λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά. Ένα πολύ σημαντικό φρούτο για την υγεία των Κρητών αποτελούν και τα σύκα τα οποία είναι πολύ πλούσια στα συστατικά αυτά (http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE).

Αναλυτικότερα οι τροφές οι οποίες καταναλώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό και οι οποίες αναλυτικότερα αποτελούν τον κορμό της κρητικής διατροφής είναι (http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE, http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=52&lang=el):

- Το ελαιόλαδο, το οποίο είναι πλούσιο σε ολεϊκό οξύ που είναι ένα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ (περιεκτικότητα 55-80% στο σύνολο των λιπαρών οξέων που περιέχει το ελαιόλαδο). Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα μειώνουν την κακή χοληστερίνη LDL ενώ μεγαλώνουν την περιεκτικότητα της καλής χοληστερίνης HDL. Στην κρητική δίαιτα το ελαιόλαδο αποτελεί περίπου το 27% της κύριας πηγής ενεργειακού λίπους που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα.
- Ένα με δύο ποτήρια κρασί (συνήθως κόκκινο) συνοδεύουν συνήθως τα γεύματα των Κρητών και είναι συνυπεύθυνα της καλής υγείας που παρατηρείται.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά, στην ωμή κυρίως μορφή τους, είναι πολύ σημαντικές τροφές στην Κρητική δίαιτα. Το κύριο στοιχείο που μεγιστοποιεί τα οφέλη αυτών των τροφών αποτελούν οι φυτικές ίνες οι οποίες είναι παρούσες στην φλούδα των τροφών αυτών. Τέτοιες φυτικές ίνες υπάρχουν επίσης και στα όσπρια αλλά και στα δημητριακά. Έτσι το μαγείρεμα των οσπρίων για παράδειγμα με ελαιόλαδο αποδίδει μια πλούσια σε γεύση αλλά και βιταμίνες γευστική επιλογή. Στα πρότυπα της κρητικής διατροφής απαιτούνται να καταναλωθούν περίπου 300-400 γραμμάρια φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

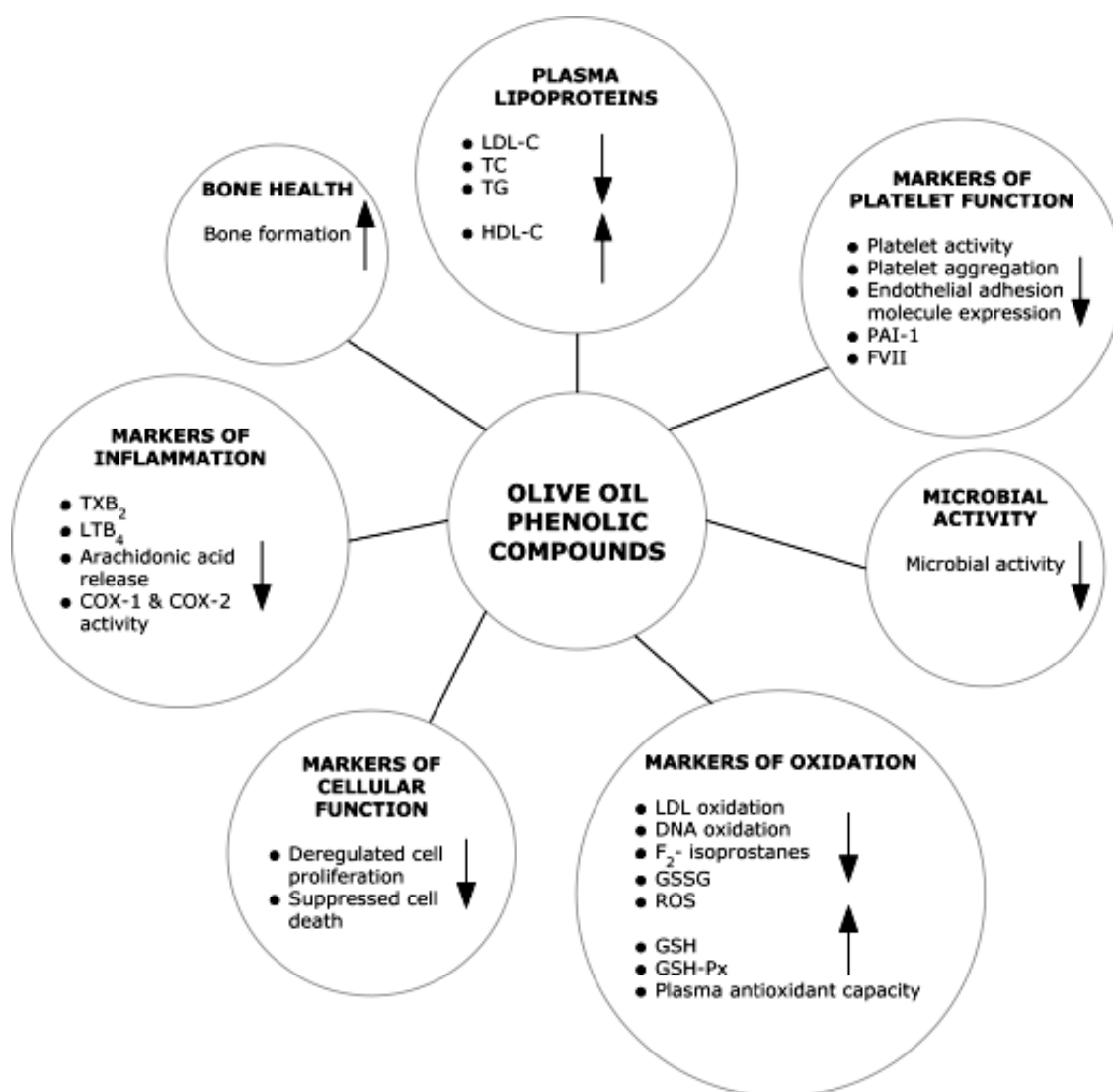
Μία πολύ σημαντική μεταγενέστερη μελέτη που επιβεβαίωσε την ορθότητα των αποτελεσμάτων των προηγούμενων ερευνών είναι η Μελέτη Lyon Heart που πραγματοποιήθηκε σε καρδιοπαθείς στη Λυών το 1988 από το Γάλλο Καθηγητή Serge Renaud (25, 26). Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής ήλθε να επιβεβαιώσει ακριβώς τα αποτελέσματα της μελέτης του καθηγητή Keys και της ομάδας του. Για τη μελέτη αυτή, χρησιμοποιήθηκαν 605 ασθενείς που είχαν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου, και οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Στη μία από αυτές, χορηγήθηκε, εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή, το διαιτολόγιο της Κρητικής διατροφής με βασικό στοιχείο το ελαιόλαδο και στην άλλη το διαιτολόγιο πρώτης βαθμίδας της American Heart Association. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μείωση κατά 70% στην πρώτη ομάδα στους θανάτους από καρδιά και στα μη θανατηφόρα εμφράγματα του μυοκαρδίου έναντι της δεύτερης (25, 27). Το πολύ σημαντικό γεγονός αυτής της υπόθεσης είναι ότι τα πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης διαίτας ωφέλησαν τον οργανισμό από τους δύο πρώτους μήνες της εφαρμογής της ήδη. Σύμφωνα με αυτές τις τελευταίες μελέτες, η διατροφή του πληθυσμού στην Κρήτη αποτελεί τον βασικότερο παράγοντα για το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής των Κρητών (25, 26, 27, Γιώργος Αγοραστάκης: Η Κρητική Διατροφή, http://www.istologos.gr/attachments/204_GAgis_KritikiDiatrofi.pdf).

Η ποιότητα της Κρητικής παραδοσιακής διαίτας φαίνεται και από ότι στα επόμενα χρόνια το διαιτολόγιο των Κρητών έχει αλλάξει σημαντικά αφού έχουν εισαχθεί περισσότερο τόσο το κρέας όσο και τα τυροκομικά προϊόντα με αποτέλεσμα να αυξηθούν τα ποσοστά των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων σε αντίθεση με τα

μονοακόρεστα λίπη που μειώθηκαν. Η αύξηση των ποσοστών θανάτου από καρδιοπάθειες έχει φτάσει σε ποσοστό 10% στους άνδρες και κατά 24% στις γυναίκες. Τα παραπάνω επιδεικνύουν σε μεγάλο βαθμό ότι η απομάκρυνση από την παραδοσιακή κρητική διατροφή έχει ως αποτέλεσμα την χειροτέρευση της υγείας των ενδιαφερόμενων πληθυσμών (25, 26, 27, Γιώργος Αγοραστάκης: Η Κρητική Διατροφή, http://www.istologos.gr/attachments/204_GAgis_KritikiDiatrofi.pdf).

Το κυριότερο διατροφικό στοιχείο βέβαια της κρητικής διατροφής είναι χωρίς αμφιβολία το ελαιόλαδο. Τα οφέλη της διατροφής που περιλαμβάνει ελαιόλαδο έχουν καταδειχθεί και επαρκώς αποδειχθεί επιστημονικά. Σήμερα είναι γνωστό ότι η θρεπτική και θεραπευτική αξία του ελαιολάδου, ειδικά του έξτρα παρθένου, συνίσταται στη βέλτιστη αναλογία των χημικών του συστατικών. Ενώ το μεγαλύτερο μέρος του ελαιολάδου αποτελείται από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, υπάρχει μεγάλος αριθμός συστατικών που υπάρχουν μόνο σε μικρές ποσότητες που είναι ευεργετικά για την υγεία του ανθρώπου. Η προστατευτική επίδραση του ελαιολάδου βασίζεται σε δύο θεμελιώδη συστατικά του, στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στις αντιοξειδωτικές ουσίες. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει μειώνουν το επίπεδο της "κακής" χοληστερόλης, χωρίς να επηρεάζουν το επίπεδο της "καλής". Οι αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως είναι η βιταμίνη E, η βιταμίνη K, τα φλαβονοειδή και οι αρωματικές πολύ-φαινόλες δημιουργούν έναν συνεργιστικό και ισχυρό αμυντικό μηχανισμό προστασίας για πολλές ασθένειες, εμποδίζοντας βλαβερές και «δηλητηριώδεις» διεργασίες (25, 26, 27, Γιώργος Αγοραστάκης: Η Κρητική Διατροφή, http://www.istologos.gr/attachments/204_GAgis_KritikiDiatrofi.pdf).

Η κρητική διατροφή συνδέεται με χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης και επανεμφάνισης εγκεφαλικών επεισοδίων όπως διαπιστώθηκε σε νεώτερες αλλά και σε παλιότερες μελέτες (28). Μάλιστα τονίζεται ότι η διατήρηση αυτής της δίαιτας αποτελεί από μόνη της ένα καλύτερο μέτρο πρόληψης αλλά και θεραπείας σε σχέση με την χρήση μεμονωμένων φαρμάκων που κυκλοφορούν στην αγορά (28).



ΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΩΝ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Η κρητική διαίτα παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 αλλά και στην ρύθμιση του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα (29). Στην συγκεκριμένη μελέτη, 27 άτομα τα οποία εμφάνιζαν διαβήτη τύπου 2 συνέχισαν να ακολουθούν την κλασσική Κρητική διαίτα ενώ αμέσως μετά ακολούθησαν διαφορετικού τύπου διαίτα. Παράγοντες οι οποίοι μετρήθηκαν κατά το τέλος της παρεχόμενης διαίτας ήταν τα καροτενοειδή στο πλάσμα, τα επίπεδα ομοκυστεΐνης, η αρτηριακή πίεση και τα λιπίδια στο αίμα. Το επίπεδο της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης έπεσε από το ποσοστό 7,1% (95% CI: 6,5-7,7) στο 6,8% (95% CI: 6,3-7,3) ($p=0,012$) και η διαίτα φάνηκε να παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη αυτή. Επίσης το λυκοπένιο, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη στην κυκλοφορία του αίματος αυξήθηκαν, ενώ τα λιπαρά οξέα τα οποία είναι καταχρηστικά στον ανθρώπινο οργανισμό μειώθηκαν (29).

Τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης σε υψηλά επίπεδα όταν ανιχνεύονται στο αίμα, αποτελούν δείκτη υγείας. Η ουσία αυτή ανιχνεύθηκε στην κυκλοφορία των κατοίκων της Κρήτης η οποίοι και τρέφονταν με την παραδοσιακή κρητική διατροφή (30), αλλά σε μικρότερες συγκεντρώσεις σε η σύγκριση με άτομα τα οποία τρέφονται με τις λεγόμενες δυτικού τύπου δίαιτες, οι οποίες είναι πλούσιες σε ζωικά λίπη και έλαια και τα οποία έχουν περισσότερο αρνητική επίδραση στον άνθρωπο (28, 29, 30).

3. Ο όρος Μεσογειακή Δίαιτα

Ο όρος «Μεσογειακή Δίαιτα», χρησιμοποιήθηκε από τους επιστήμονες για να περιγράψει αρχικά τη δίαιτα της Κρήτης και μόνο κατ' επέκταση τη δίαιτα και άλλων περιοχών της Μεσογείου, που παρουσίαζαν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά με αυτήν, στην περίοδο 1950 – 1960. Με δεδομένο ότι, η βασική πηγή λίπους στη διατροφή των κρητικών είναι το ελαιόλαδο, ο όρος «Μεσογειακή Δίαιτα» ουσιαστικά περιγράφει το πρότυπο της διατροφής των χωρών της Μεσογείου όπου καλλιεργούνται ελαιόδεντρα (31).

Η καλλιέργεια αυτή όμως, των ελαιοδέντρων, παρουσίαζε πολύ μεγάλες διαφορές στη λεκάνη της Μεσογείου, π.χ. ήταν πολύ διαφορετική της εποχής εκείνη και παραμένει πολύ διαφορετική συγκρίνοντας την Ελλάδα με την Αίγυπτο. Επίσης, στις χώρες της Μεσογείου και για λόγους που είχαν να κάνουν με το κλίμα, τη γεωγραφική θέση, την αναπτυγμένη γεωργία, οι διατροφικές συνήθειες των πληθυσμών προσαρμόστηκαν ανάλογα με αποτέλεσμα η διατροφή τους να είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζωικά λιπαρά, με μικρή κατανάλωση οίνου (που δεν επιτρέπεται στις μουσουλμανικές χώρες, κ.λπ. (31).

Το ελαιόλαδο αποτελεί την πρώτη επιλογή προς διερεύνηση, καθώς χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά για το μαγείρεμα από τους λαούς της Μεσογείου, αντί του βουτύρου, της μαργαρίνης και άλλων λιπαρών ουσιών. Το ελαιόλαδο είναι πλούσια πηγή μονοακόρεστου λίπους, το οποίο είναι προστατευτικό από τις καρδιακές παθήσεις, καθώς επίσης και πηγή αντιοξειδωτικών συμπεριλαμβανομένης και της βιταμίνης E. Επιπλέον, έχει τη δυνατότητα να προστατεύει τα κύτταρα και ιδιαίτερα το DNA από αλλοιώσεις που μπορούν να

οδηγήσουν στην εμφάνιση καρκίνου. Ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού, των ωοθηκών και του παχέος εντέρου είναι πιο σπάνιες στις Μεσογειακές Χώρες σε σύγκριση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης. Το ελαιόλαδο βοηθά τα κύτταρα να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που παράγονται κατά το φυσιολογικό μεταβολισμό. Οι οξειδωτικές αυτές ουσίες προκαλούν βλάβη στο DNA και εμφάνιση καρκίνου (31^A).

Επίσης, η Μεσογειακή Διατροφή είναι πλούσια σε πρόσληψη βιταμινών, φυτικών ινών και ιχνοστοιχείων λόγω της υψηλής κατανάλωσης ωμών φρούτων και ωμών λαχανικών ή λαχανικών τα οποία έχουν υποστεί μικρή επεξεργασία (λόγω του μαγειρέματος). Τα φρούτα και τα λαχανικά καταναλώνονται σε υψηλές ποσότητες με αποτέλεσμα την πρόσληψη ειδικότερα στοιχείων όπως η βιταμίνη C, τα καροτενοειδή, τα φλαβονοειδή. Ειδικότερα τα φλαβονοειδή είναι τα ίδια συστατικά τα οποία περιέχονται και στο πράσινο τσάι (31^A, 32) και αποτελούν αντιοξειδωτικά στοιχεία υψηλής δραστηριότητας.

Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία επιδρούν άμεσα στην πρόσληψη των ελεύθερων ριζών οι οποίες προέρχονται από διάσπαση διατροφικών στοιχείων και είναι δυνατό να προκαλέσουν βλάβες στο DNA του οργανισμού. Η έρευνα των Hertog και συνεργατών αναδεικνύει ακριβώς την διαφορετική πηγή των ουσιών αυτών σε σύγκριση μεταξύ των κατοίκων στην Ελλάδα και των κατοίκων της Ολλανδίας. Έτσι ενώ στην Ολλανδία τα φλαβονοειδή προσλαμβάνονται κυρίως από την πόση πράσινου τσαγιού, στην Ελλάδα ένα πλήθος τροφών αντιπαραβάλλεται σε αυτό όπως τα κρεμμύδια, τα μήλα, οι ελιές, το σπανάκι κ.λπ. (33, 34).

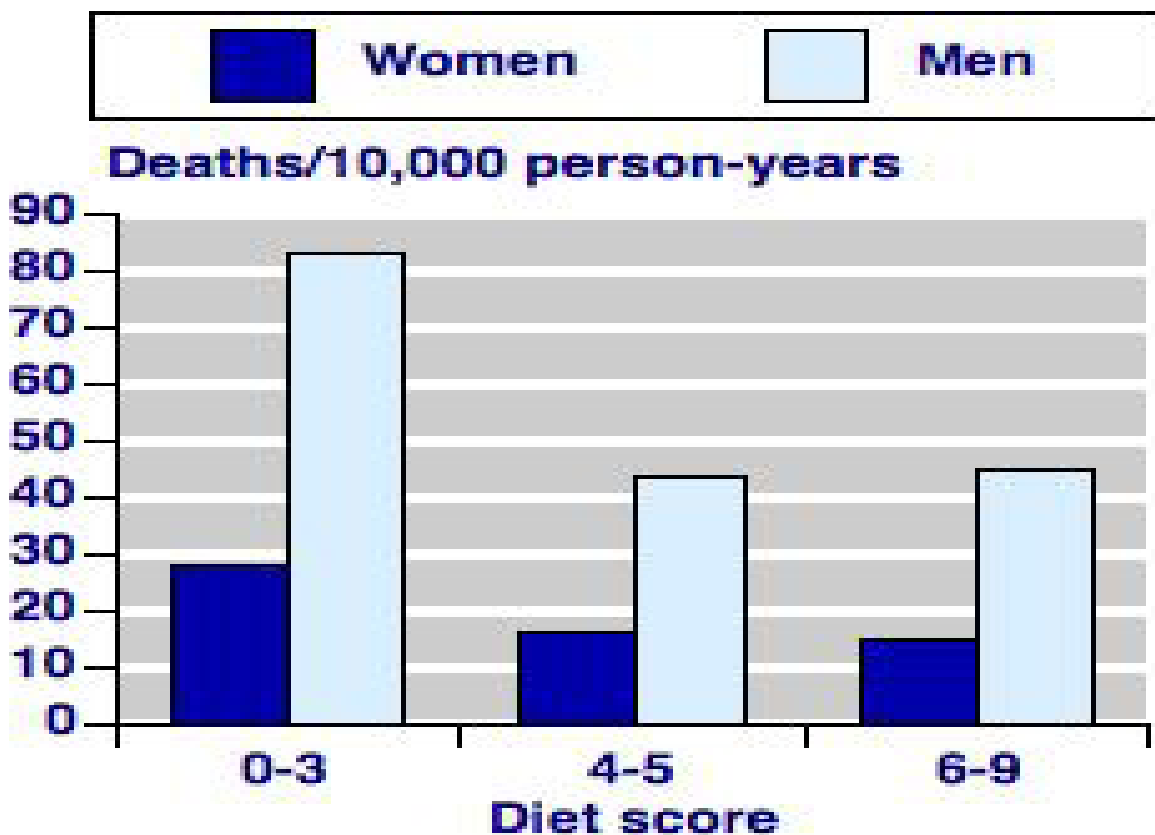
Οι μέτριες ποσότητες ζωικών τροφών αυξάνουν τις ποσότητες πρόσληψης βιταμινών B12 και σιδήρου, ενώ διατηρούν χαμηλά τα επίπεδα πρόσληψης

κορεσμένου λίπους. Η συχνή κατανάλωση ψαριών διασφαλίζει την πρόσληψη λιπαρών οξέων Ω3. Τέλος, πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση κόκκινου κρασιού συμβάλει στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων αλλά και του καρκίνου. Στην περίπτωση των καρδιαγγειακών παθήσεων ειδικότερα μια μελέτη του 2004 απέδειξε την θετική επίδραση της μεσογειακής διαίτας και ιδιαίτερα του ελαιολάδου στην καλή λειτουργία της καρδιάς (33, 34). Τα αποτελέσματα των μελετών αυτών απεικονίζονται και στις Εικόνες 3 και 4. Πιο συγκεκριμένα, η μεσογειακή διαίτα και η ακολουθία ενός ανάλογου τρόπου διατροφής είναι αντίστροφα ανάλογη με τις τιμές της αρτηριακής πίεσης στα άτομα τα οποία μελετήθηκαν. Η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ελαιολάδου ήταν αντιστρόφως ανάλογη τόσο με την συστολική όσο και την διαστολική πίεση. Σε ανάλογη θεώρηση, η πρόσληψη κρέατος και αλκοολούχων ποτών ήταν ανάλογα συνδεδεμένη με την αρτηριακή πίεση.

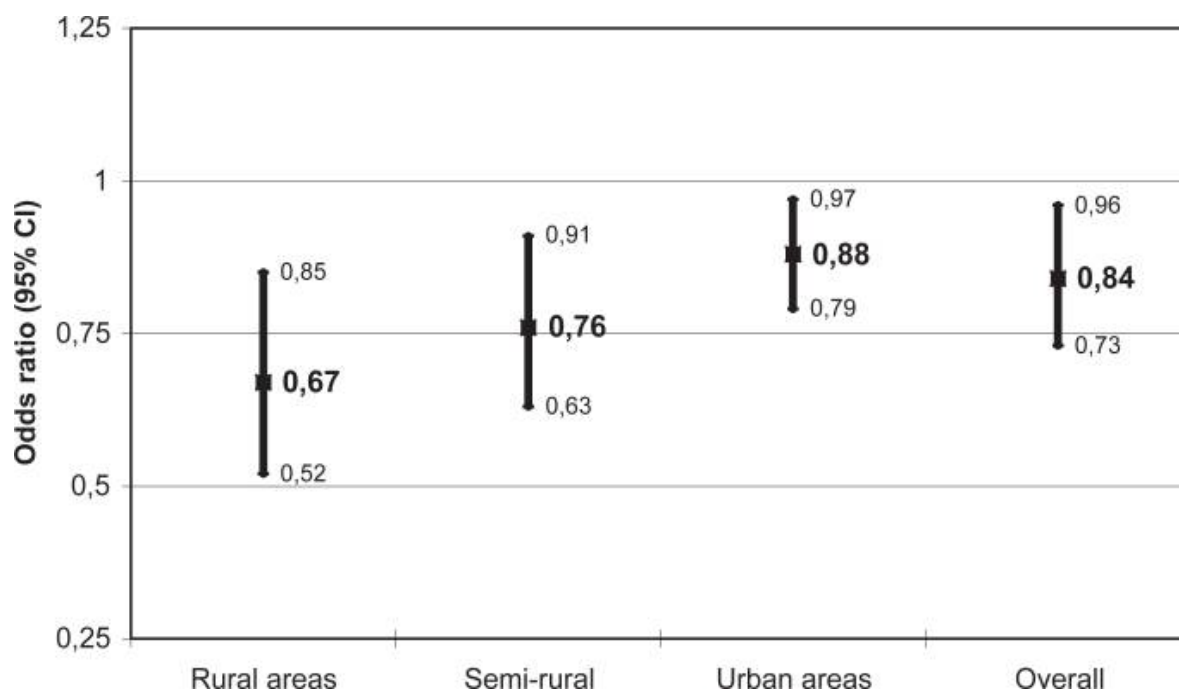
Στην Εικόνα 3 ειδικότερα και στην μελέτη του Παναγιωτάκου απεικονίζεται επίσης και η σχέση της περιοχής στην οποία καταναλίσκονται τροφές που άπτονται άμεσα της Μεσογειακής διαίτας με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Κατά την μελέτη αυτή ήταν εμφανές ότι στις αμιγώς αγροτικές περιοχές ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων είναι μικρότερος, ενώ αντίθετα στις καθαρά αστικές περιοχές ο κίνδυνος αυτός αυξάνεται (34).

Το μεταβολικό σύνδρομο αποτελεί επίσης μία ασθένεια η οποία είναι δυνατό να προσλάβει σοβαρές διαστάσεις διότι είναι δυνατό να είναι συνυπεύθυνο για εμφάνιση καρδιακών επεισοδίων. Μελέτες έδειξαν ότι όταν τα άτομα τα οποία ενεπλάκησαν καθιέρωσαν την πρόσληψη τροφών βάσει του πλάνου της μεσογειακής διαίτας εμφάνισαν μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου αλλά και

συνοδών καρδιακών παθήσεων (35). Κατά την μελέτη αυτή διάφοροι παράγοντες όπως η άσκηση, και ένα εύρος τροφών επηρέασαν τα αποτελέσματα και η τελική διαφορά μεταξύ των ομάδων των ασθενών που συμμετείχαν στην μελέτη έδειχνε ουσιαστικά τη διαφορά μεταξύ των συγκεκριμένων διατροφικών χαρακτηριστικών που εκφράζουν συνολικά την μεσογειακή διαίτα (35) και των χαρακτηριστικών ενός δυτικού τύπου διαίτας.



Εικόνα 3. Τα αποτελέσματα των μελετών της μελέτης EPIC. Από Psaltopoulou et al (33). Εδώ φαίνεται πόσο η μεσογειακή διαίτα βοηθά στην καλή υγεία με το πέρασμα του χρόνου καθώς οι θάνατοι μειώνονται τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες σε δείγμα 10,000 ατόμων, όσο πιστότερη είναι η συμμόρφωση με της αρχές της Κρητικής Μεσογειακής Δίαιτας..



Εικόνα 4. Στην μελέτη των Panagiotakos et al. (34) είναι εμφανής η διαφορά ανάμεσα στην εμφάνιση των καρδιαγγειακών παθήσεων στις αγροτικές περιοχές (rural) και στις αστικές περιοχές (Urban). Ο όρος semi- σημαίνει «ημί-».

Ακόμη μια μελέτη, η PREDIMED, στην οποία έλαβαν μέρος άτομα από πολλά κέντρα στον κόσμο, και αποτελούσε τυχαιοποιημένη μελέτη έδειξε τα θετικά αποτελέσματα της μεσογειακής διαίτας (36). Κατά την έρευνα αυτή τα άτομα με καρδιακές παθήσεις ακολούθησαν διαφοροποιημένες δίαιτες οι οποίες συμπεριλάμβαναν είτε ελαιόλαδο είτε ξηρούς καρπούς σε συγκεκριμένες ποσότητες. Η ευεργετική ιδιότητα των τροφών αυτών φάνηκε καθαρά στην μελέτη αυτή ενώ επαναλήφθηκε η ίδια πειραματική διαδικασία τρία χρόνια μετά, όπου και εμφανίστηκε ξανά η ευεργετική επίδραση της χρήσης της μεσογειακής διατροφής ιδιαίτερα σε ότι αφορά την παρουσία ελαιολάδου στην δίαιτα (37). Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών φαίνονται στην Εικόνα 4.

Η Μεσογειακή Δίαιτα περιλαμβάνει (37^A):

- Υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (κυρίως ελαιόλαδο) και χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη.
- Μεγάλη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών.
- Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων που προέρχονται από αυτό.
- Μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριών.
- Περιορισμένη κατανάλωση αλκοόλ και κυρίως κρασιού ως συνοδευτικού των γευμάτων.

Μία σχηματική παρουσίαση των διατροφικών οδηγιών της μεσογειακής δίαιτας είναι και η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής (37^A), η οποία δημιουργήθηκε το 1993 στη Βοστώνη, στο Διεθνές Συνέδριο των Μεσογειακών Διαιτών από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας σε συνεργασία με το Τμήμα Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard και τον Οργανισμό “Oldways Preservation and Exchange Trust” (Εικόνα 5).

Στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, η αυξημένη πρόσληψη των οποίων συμβάλλει στην πρόληψη από τις καρδιαγγειακές ασθένειες και τον καρκίνο. Την ίδια ευεργετική επίδραση έχει και η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και οσπρίων, τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες. Ειδικότερα, η υψηλή περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικές ουσίες και βιταμίνες (C, Β-καροτίνη κλπ), συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και κατά

συνέπεια οδηγεί σε μείωση της εμφάνισης καρκίνου αλλά και σε μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ιδιαίτερος έχουν μελετηθεί οι ντομάτες που εμφανίζονται σε μεγάλο βαθμό στην μεσογειακή κουζίνα και αποτελούν σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών. Η επεξεργασία τους με θερμότητα (μαγείρεμα) αυξάνει τη διαθεσιμότητα του λυκοπενίου, ενός από τα κύρια αντιοξειδωτικά στις ντομάτες (37^Α).

At the end of the intervention...

Variable	MD+olive oil vs Low-fat diet	P value	MD+nuts vs Low-fat diet	P value
Systolic BP (mmHg)	-5.9	<0.001	-7.1	<0.001
Diastolic BP(mmHg)	-1.6	0.048	-2.6	0.001
Glucose (mg/dl)	-7	0.017	-5.4	0.039
Insulin (mg/dl)	-16.7	0.001	-20.4	<0.001
HOMA	-0.91	<0.001	-1.1	<0.001
Cholesterol (mg/dl)	-3.5	0.26	-6.2	0.040
HDL (mg/dl)	2.9	<0.001	1.6	0.006
Triglycerides (mg/dl)	-7.1	0.21	-13	0.022
Chol:HDL	-0.38	<0.001	-0.26	0.002

Estruch R et al. Ann Intern Med 2006; 145: 1-11.

Εικόνα 4. Η επίδραση της Μεσογειακής διαίτας σε βασικά λειτουργικά χαρακτηριστικά του ανθρώπινου σώματος απεικονίζονται στην εικόνα αυτή. Παρατηρούμε την θετική επίδραση στην χοληστερόλη αλλά και στα επίπεδα ινσουλίνης της Μεσογειακής διαίτας.

Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating

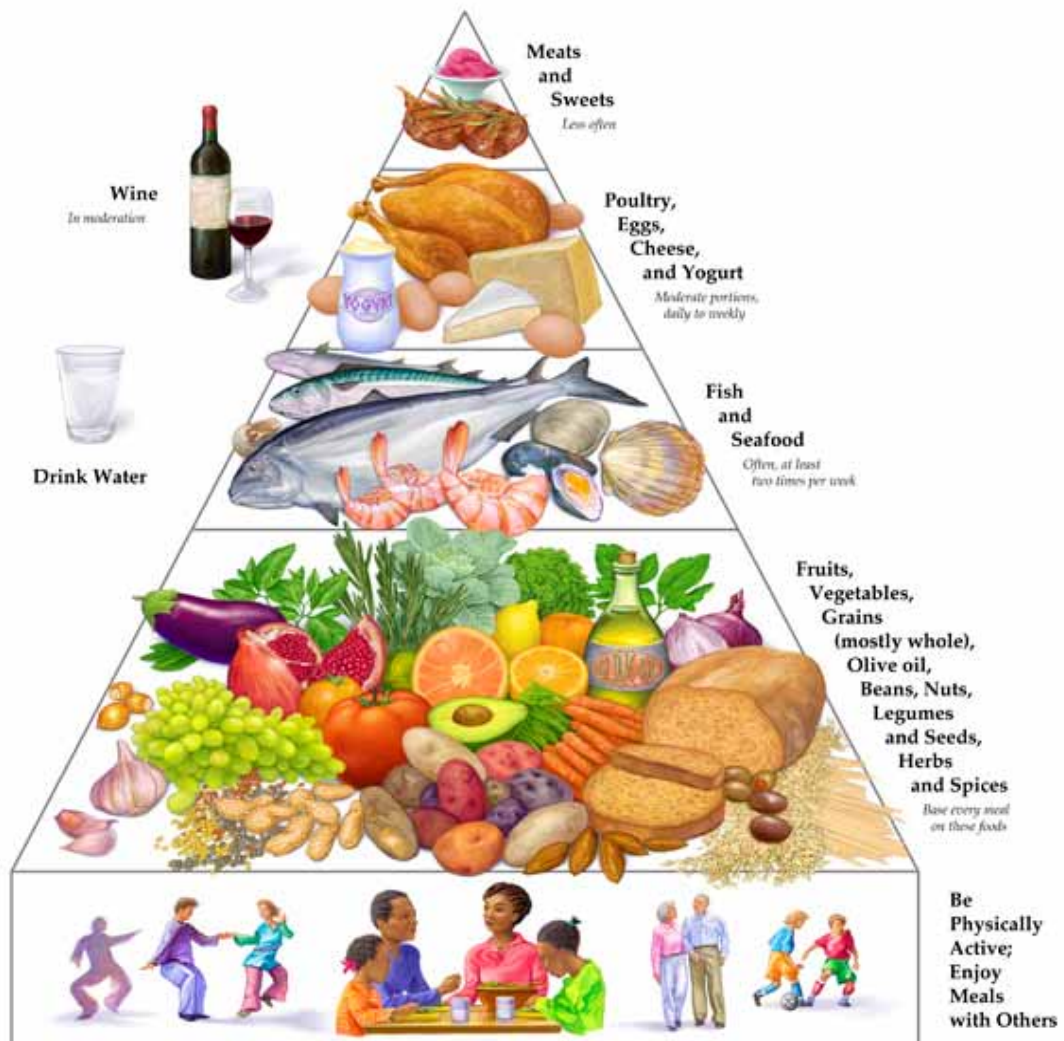


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

Εικόνα 5. Η πυραμίδα της μεσογειακής διαίτας όπως αυτή περιγράφηκε το 1993.

(Από το www.oldwayspt.org).

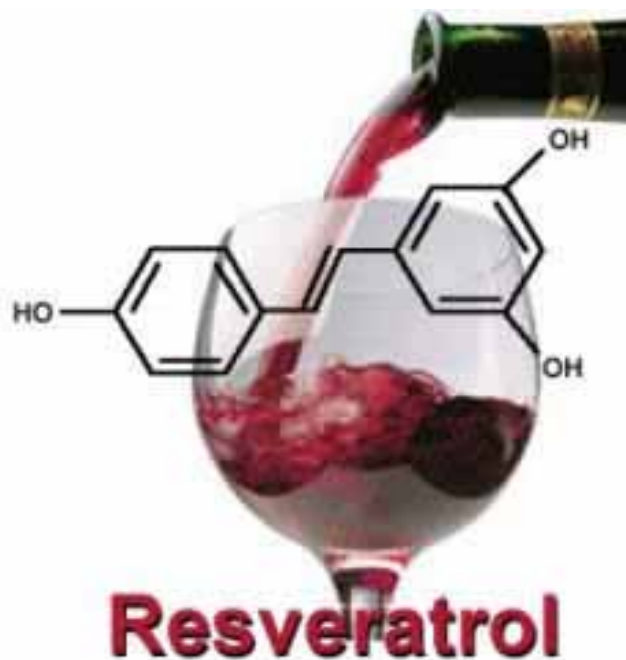
Στη «Μεσογειακή Δίαιτα» η κατανάλωση ελαιολάδου προτείνεται καθημερινά σε αντίθεση με τον κλασικό τρόπο διατροφής που θεωρεί το ελαιόλαδο ως πηγή λίπους. Στην αυξημένη κατανάλωση ελαιολάδου αποδίδονται οι προστατευτικές ιδιότητες της διαίτας αυτής κατά του καρκίνου του μαστού και της στεφανιαίας νόσου, δεδομένου ότι η μονοακόρεστη σύνθεση του ελαιολάδου συμβάλει στο σχηματισμό της «καλής» χοληστερόλης (HDL) ενώ τα αντιοξειδωτικά συστατικά του εμποδίζουν το σχηματισμό της «κακής» χοληστερόλης (LDL). Επίσης, σύμφωνα με αρκετές έρευνες ευεργετική είναι η δράση του ελαιολάδου και σε φλεγμονώδεις και αυτοάνοσες παθήσεις, όπως είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα (36).

Όσον αφορά τα γαλακτοκομικά προϊόντα η Μεσογειακή Διατροφή συνιστά κυρίως την κατανάλωση τυριού και γιαουρτιού σε καθημερινή βάση, σε μέτρια ποσότητα. Τα προϊόντα αυτά αποτελούν την πηγή πρόσληψης ασβεστίου, πρωτεϊνών και βιταμίνης Β. Η κατανάλωση ψαριών και πουλερικών (2-4 φορές της εβδομάδα) ενισχύει τον οργανισμό με βιταμίνες Β και σίδηρο. Τα Ω-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από την κατανάλωση λιπαρών ψαριών εξασφαλίζουν λίπος ευεργετικό για την καρδιά. Τα θαλασσινά είναι πλούσια σε βιταμίνη Β-12, φώσφορο αλλά και χοληστερίνη (36, 37, 37^A, 38)

Παρότι το κόκκινο κρέας αποτελεί πηγή σιδήρου και πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, τοποθετείται στην κορυφή της πυραμίδας διότι όπως έχει διαπιστωθεί, λόγω του κορεσμένου λίπους έχει άμεση σχέση με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέος εντέρου αλλά και την παχυσαρκία. Τέλος η κατανάλωση μικρής ποσότητας κρασιού συμβάλει στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) με ευεργετική επίδραση για το καρδιαγγειακό σύστημα. Στις χώρες της Νότιας Ευρώπης όπου η κατανάλωση κόκκινου κρασιού είναι υψηλότερη,

παρατηρούνται λιγότερες καρδιακές παθήσεις σε σχέση με άλλες χώρες όπου το κρασί είναι λιγότερο δημοφιλές. Επιπλέον, ορισμένες έρευνες έδειξαν ότι υπάρχει συσχετισμός μεταξύ κατανάλωσης κόκκινου κρασιού και μείωσης των πιθανοτήτων εμφάνισης καρκίνου (38, 39).

Το κόκκινο κρασί και ο χυμός σταφυλιού έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φαινολικές ενώσεις και ιδιαίτερα ρεσβερατρόλη η οποία βρίσκεται σε αυξημένη συγκέντρωση στο κόκκινο κρασί σε σχέση με το λευκό. Οι φαινολικές ενώσεις δρουν προστατευτικά ενάντια των καρδιαγγειακών παθήσεων και του καρκίνου μειώνοντας την αύξηση των παραγόντων κινδύνου που προδιαθέτουν για την εμφάνιση των νοσημάτων αυτών ακριβώς όπως και με την περίπτωση του τσαγιού που αναφέραμε προωύτερα (38, 39).



Εδώ θα πρέπει να αναφερθεί η ποιότητα της σταφίδας που παράγεται στην Κρήτη και η οποία χρησιμοποιείται για την παραγωγή κρασιού όπως και για την παραγωγή της

ξηρής σταφίδας που χρησιμοποιείται σε γλυκά ή τρώγεται από μόνη της (Εικόνα 7). Η σταφίδα αποτελεί ένα τρόφιμο το οποίο είναι χρήσιμο στο ανθρώπινο σώμα. Περιέχει πλήθος βιταμινών όπως B6 και B12 ενώ περιέχει και αρκετό κάλιο. Ουσίες όπως το ολεανολικό οξύ αλλά και άλλες είναι παρούσες την σταφίδα σε ποσότητες τέτοιες οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό. Επίσης καταπολεμούν μικροοργανισμούς οι οποίοι προκαλούν τερηδόνα και ουλίτιδα. (38, 39, 40).



ΕΙΚΟΝΑ 6. Η ΡΕΣΒΕΡΑΤΡΟΛΗ ΚΑΙ Η ΝΙΑΣΙΝΗ (ΜΠΛΕ ΧΡΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ) ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑ ΕΝΖΥΜΑ ΣΙΡΟΥΤΙΝΕΣ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΟΥΝ ΘΕΤΙΚΑ ΠΟΛΛΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ, ΟΠΩΣ Η ΑΠΟΠΤΩΣΗ, ΟΙ ΕΝΔΟΘΗΛΙΑΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, Η ΕΚΚΡΙΣΗ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ.

Με βάση όλες τις μελέτες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα είναι πλέον βεβαιωμένο ότι η «Μεσογειακή Δίαιτα» είναι πλούσια σε βιταμίνη C, φυτικές ίνες, ολεϊκό οξύ και Ω-3 λιπαρά οξέα ενώ παράλληλα συμβάλει στη μειωμένη πρόσληψη «κακής» χοληστερόλης (LDL), κορεσμένων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, με αποτέλεσμα την προστασία του οργανισμού από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον καρκίνο αλλά και άλλες ασθένειες όπως ο διαβήτης, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η υψηλή αρτηριακή πίεση αλλά και η απώλεια μνήμης. Αντίθετα, η «Μεσογειακή Δίαιτα» έχει χαρακτηριστεί ανεπαρκής στην πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου, ενώ η αυξημένη πρόσληψη ελαιολάδου οδηγεί σε παχυσαρκία (38, 39, 40).

Στο σημείο αυτό αξίζει να γίνει αναφορά σε μία ενδιαφέρουσα έρευνα που έγινε από γιατρούς του Πανεπιστημίου Harvard κατά την οποία μελετήθηκε η σχέση μεταξύ της «Μεσογειακής Δίαιτας» και του κινδύνου προσβολής από καρκίνο οποιασδήποτε μορφής (40). Το δείγμα αφορούσε 25.623 Έλληνες διαφόρων ηλικιών (10.582 άνδρες, 15.041 γυναίκες) μέσα σε διάστημα παρακολούθησης 7,9 ετών κατά μέσο όρο. Καταγράφηκαν 851 ιατρικά επιβεβαιωμένες περιπτώσεις καρκίνου (421 άνδρες, 430 γυναίκες) (40).

Με βάση την ανάλυση των ευρημάτων της παραπάνω έρευνας (40), η υιοθέτηση έστω και μερικών στοιχείων από τη «Μεσογειακή Δίαιτα» είναι σε θέση να μειώσει μέχρι 12% τον κίνδυνο προσβολής από καρκίνο, ενώ μόνο η κατανάλωση ελαιολάδου συμβάλει στη μείωση του κινδύνου αυτού κατά 9%. Η μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και η αύξηση της κατανάλωσης οσπρίων μειώνει τον κίνδυνο προσβολής από καρκίνο κατά 12%. Γενικότερα οι άνθρωποι, που υιοθετούσαν σε μεγαλύτερο βαθμό την «Μεσογειακή Δίαιτα» επωφελούνταν

περισσότερο όσον αφορά την προστασία από τον καρκίνο. Όπως προέκυψε από την έρευνα, στις γυναίκες ο συσχετισμός των ευρημάτων ήταν ισχυρότερος (40).



Εικόνα 7. Στην εικόνα αυτή απεικονίζονται σταφίδες, οι οποίες ξηραίνονται με τον παραδοσιακό τρόπο, στο έδαφος επάνω σε δικτυωτό πλέγμα. Οι σταφίδες που παράγονται στην Κρήτη, κυρίως από τις ποικιλίες «σουλτανίνα» και «ταχτάς», αποτελούν πηγή εξαιρετικών ιχνοστοιχείων τα οποία ωφελούν το ανθρώπινο σώμα.

4. Αντιδιαστολή της Κρητικής Δίαιτας από τη Μεσογειακή Δίαιτα

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής αναφέρεται γενικά στον τρόπο διατροφής των ανθρώπων που ζουν σε χώρες της Μεσογείου από τη Νότια Ιταλία, τις ακτές της Μικράς Ασίας, ως και τη Βόρεια Αφρική. Στις 16 Νοεμβρίου 2010 στην 5η Σύνοδο της Διακυβερνητικής Επιτροπής για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της UNESCO, που πραγματοποιήθηκε στο Ναϊρόμπι της Κένυας, κατόπιν αιτήματος που υπέβαλε η Ελλάδα από κοινού με την Ισπανία, την Ιταλία και το Μαρόκο, ανακηρύχθηκε η Μεσογειακή Διατροφή ως «Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας» και αποφασίστηκε η εγγραφή της χώρας μας στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της «Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας» (<http://www.arxaiologia.gr/site/content.php?artid=7951>).

Μετά την απόφαση της UNESCO (41), τα αρμόδια Υπουργεία δήλωσαν, πως η Ελλάδα με μια σειρά ενεργειών θα γίνει ταυτόσημη με τη μεσογειακή διατροφή. Στο πλαίσιο αυτό ανακηρύχθηκε ως έδρα της χώρας για τη Μεσογειακή διατροφή το αγρόκτημα «Τριανταφυλλίδειο Κληροδότημα» στη Βυτίνα, που έχει ως στόχο να αποτελέσει το εφαλτήριο μιας σειράς δράσεων για τη διάδοση των τοπικών προϊόντων της ελληνικής γης. Τα αρμόδια Υπουργεία των συνεργαζόμενων μεσογειακών χωρών, αποφάσισαν (για τους δικούς του λόγους το καθένα) και ανακήρυξαν στο πλαίσιο της κοινής υποψηφιότητας συγκεκριμένες εμβληματικές πόλεις για την προώθηση της μεσογειακής διατροφής. Οι πόλεις αυτές είναι Κορώνη για την Ελλάδα, η Soria για την Ισπανία, το Cilento για την Ιταλία και το Chefchaouen για το Μαρόκο (<http://www.arcadiaportal.gr/news/monadiki-epilogi-tis-butinas-os-edra-tis-elladas-gia-ti-mesogeiaki-diatrofi>).

Όμως, ένα πρότυπο δίαιτας και διατροφής καθορίζεται από το σύνολο των τροφών, την ποιότητα, την ποσότητα και την αναλογία τους και φυσικά από τον τρόπο ζωής και διαβίωσης. Η Κρητική διατροφή αποτελεί την πιο αυθεντική μορφή και έκφραση του όρου Μεσογειακή Διατροφή, δεδομένου ότι αποτελεί την βάση και το διατροφικό πρότυπο στο οποίο στηρίχθηκε η δημιουργία του μοντέλου αυτού άρα αυτόματα η αρχική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο όρων ξεκινά από το σημείο αυτό. Η Μεσογειακή δίαιτα, έτσι όπως την γνωρίζουμε σήμερα αποτελεί μια λίγο διαφορετική μορφή της Κρητικής Δίαιτας (<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4529&lang=el>).

Η Μεσογειακή διατροφή δέχεται την χρήση ελαιολάδου ως κύρια πηγή λιπαρών χωρίς να κάνει λόγο για ποσότητα ανά άτομο και ποιοτική κατηγορία. Η υψηλή πρόσληψη ελαιολάδου από την τροφή είναι ίσως η σημαντικότερη διαφορά μεταξύ της Κρητικής Μεσογειακής δίαιτας και της διατροφής των άλλων Μεσογειακών χωρών. Είναι χαρακτηριστικό ότι στην Ιταλική και στην Ισπανική δίαιτα, η μέση ημερήσια πρόσληψη είναι περίπου 15-20g, συγκριτικά με τα περίπου 70g ελαιολάδου που προσλαμβάνονταν με την Κρητική δίαιτα. Η Μεσογειακή διατροφή δέχεται και την χρήση σπορέλαιων και ζωικών λαδιών αλλά και ραφιναρισμένου ελαιολάδου. Συνεπώς, τα συστατικά του παρθένου ελαιολάδου (βιταμίνες, πολυφαινόλες κ.α.) που είναι ευεργετικά στην υγεία παρέχονται στους χρηστές σε βαθμό πολύ περιορισμένο που ενδεχόμενα δεν είναι αποτελεσματικός. Οι κάτοικοι της Κρήτης ειδικότερα καταναλώνουν λάδι το οποίο δεν έχει υποστεί καμία επεξεργασία, είναι δηλαδή ωμό (http://www.sedik.gr/el//index.php?option=com_content&task=view&id=92&Itemid=265, <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4529&lang=el>).

Κοινά χαρακτηριστικά της διατροφής των πληθυσμών της Μεσογείου σε σύγκριση με τους λαούς της Βόρειας Ευρώπης είναι η υψηλότερη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, καθώς και οσπρίων, τα οποία καταναλώνονται πολύ σπάνια από τους υπόλοιπους Ευρωπαίους. Ειδικά στην Κρήτη η κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και πατάτας είναι σημαντικά υψηλότερη σε σχέση με άλλες περιοχές της Μεσογείου ενώ χαμηλότερη είναι η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ψαριών, δημητριακών και οινοπνεύματος. Το κόκκινο κρέας θα έλεγε κανείς ότι καταναλώνεται «τελετουργικά» δηλαδή καταναλώνεται μονάχα σε ειδικές περιπτώσεις (τουλάχιστον με βάση τη διατροφή της Κρήτης κατά την περίοδο του 1960). Η Ιταλική Δίαιτα πάλι, χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη κατανάλωση ζυμαρικών, ενώ στην Ισπανική Δίαιτα ιδιαίτερα υψηλή είναι η κατανάλωση ψαριών (http://www.sedik.gr/el//index.php?option=com_content&task=view&id=92&Itemid=265, <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4529&lang=el>).

Η «Κρητική Δίαιτα» περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες από χόρτα τα οποία καταναλώνονται ωμά σε σαλάτες, σε πίτες ή μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους. Περισσότερα από 80 είδη χόρτων έχει καταγραφεί ότι χρησιμοποιούνται για σαλάτες ή φαγητά στο νησί. Στις μελέτες της σύστασης του λιπώδους ιστού των Κρητικών παρουσιάζεται μεγάλη περιεκτικότητα σε α- λινολενικό οξύ που δεν δικαιολογείται από την κατανάλωση ελαιολάδου. Σε έρευνα που πραγματοποίησε στην Αμερική η Ελληνίδα ερευνήτρια Άρτεμις Σιμοπούλου ανέλυσε χορταρικά που συνηθίζουν να τρώνε στην Κρήτη και ειδικά για τη γλιστρίδα (42), βρήκε ότι περιέχει 150 mg / Kg α- λινολενικού οξέος δηλ. 15 φορές πάνω από τα μαρούλια του εμπορίου. Όλα τα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια και τα αρωματικά φυτά όπως το μάραθο είναι πλούσια σε λινολενικό οξύ, ενώ άλλη σπουδαία πηγή του πολύτιμου αυτού πολυακόρεστου

λιπαρού οξέος είναι οι ξηροί καρποί και ειδικά τα καρύδια
(http://www.sedik.gr/el//index.php?option=com_content&task=view&id=92&Itemid=265, <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4529&lang=el>).



«Γούλες», ωμές και βρασμένες



Το διαιτολόγιο των Κρητικών

Εβδομαδιαίως

- 1 φορά κρέας
- 1-2 φορές ψάρι
- 1-2 φορές λαδερά
- Αρκετά όσπρια
- 1 φορά ζυμαρικά



Καθημερινώς

- Ψωμί ολικής άλεσης
- Λαχανικά - σαλάτες
- Γαλακτοκομικά
- Φρούτα



Με μέτρο

- Κόκκινο κρασί



Τι προσφέρουν τα αγαθά της



Κρέας: σίδηρο, απαραίτητο για το ανοσοποιητικό σύστημα

Ψάρι: λιπαρά ω-3 και ω-6, με ευεργετικές ιδιότητες για το νευρικό σύστημα, τη μνήμη και την όραση



Λαδερά: συνδυασμός των λαχανικών που περιέχουν βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες και του ελαιολάδου που περιέχει βιταμίνη E, προστατεύει από τον καρκίνο και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Όσπρια: βιταμίνες που προστατεύουν από τον καρκίνο του εντέρου

Ζυμαρικά: υδατάνθρακες που δίνουν ενέργεια στον οργανισμό



Γαλακτοκομικά: ασβέστιο, βιταμίνη D, που ενισχύουν τα οστά και βοηθούν στην ανάπτυξη των παιδιών

Ψωμί ολικής άλεσης: υδατάνθρακες και βιταμίνες



Κόκκινο κρασί: πολυφαινόλες που προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις

Φρούτα: πολλές βιταμίνες



Διαφορές με τις υπόλοιπες χώρες της Μεσογείου



ΙΤΑΛΙΑ
περισσότερα ζυμαρικά, σκόρδο, βασιλικό, ντομάτα



ΙΣΠΑΝΙΑ
περισσότερα λαχανικά, ψάρια και τηγανητά



ΜΑΡΟΚΟ
περισσότερα πουλερικά, ελιές και μεγαλύτερη χρήση μπαχαρικών

(<http://asset.tovima.gr/assetservice/Image.ashx?c=15773498&r=0&p=0&t=0&q=100>

&v=1&s=1&w=1000)

Ένα μεγάλο πλεονέκτημα της κρητικής δίαιτας ήταν η πλήρης απουσία trans λιπαρών οξέων, που χρησιμοποιούνται σήμερα κατά κόρον, στη σύγχρονη «πλαστική» διατροφή μας (γλυκά, μακαρονάδες και φαστ-φούντ). Τα βλαβερά αυτά οξέα στην κρητική δίαιτα δεν περιέχονται ούτε στο 0,1% της ημερήσιας ενέργειας ενώ στην Αμερική αποτελούν τουλάχιστον το 4%-5% της ενέργειας ημερησίως. Επίσης, ένα χαρακτηριστικό που κάνει την κρητική δίαιτα διαφορετική είναι οι νηστείες, που δε συναντούμε σε κανέναν άλλο λαό της Μεσογείου και τις οποίες Κρήτες τηρούσαν ευλαβικά. Κατά τις περιόδους αυτές (180 – 200 ημέρες το χρόνο) απαγορευόταν η κατανάλωση κρέατος ή/και ψαριού καθώς και γαλακτοκομικών προϊόντων. Με τον τρόπο αυτό όσοι ακολουθούσαν τη δίαιτα αυτή παρείχαν στον οργανισμό τους την απαραίτητη αποτοξίνωση. Αυτό επίσης συνάδει και με την Ορθόδοξη Χριστιανική πίστη στην Κρήτη, όπως άλλωστε και στην υπόλοιπη Ελλάδα, η οποία διδάσκει την νηστεία ιδιαίτερα πριν από σημαντικές χριστιανικές εορτές. Οι υπόλοιπες χώρες με τις οποίες γίνεται η σύγκριση για την Μεσογειακή Διατροφή, δεν ακολουθούν το ίδιο Χριστιανικό δόγμα ενώ σε κάποιες πιστεύουν σε διαφορετικές θρησκείες(http://www.sedik.gr/el//index.php?option=com_content&task=view&id=92&Itemid=265, <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4529&lang=el>).



Γλιστρίδα ή Αντράκλα (*Portulaca Oleracea*)

Η Κρητική κουζίνα διαφοροποιείται από τις υπόλοιπες μεσογειακές κουζίνες επειδή διαθέτει φαντασία, χρησιμοποιεί μεγάλη ποικιλία υλικών για την παρασκευή του καθημερινού φαγητού και δεν προσπαθεί να ανακατέψει γεύσεις. Το κάθε υλικό διατηρεί την αυτονομία και την ταυτότητά του και όλα μαζί συνυπάρχουν αρμονικά χωρίς το ένα να επικαλύπτει τη γεύση του άλλου. Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο τρόπος σίτισης στην Κρήτη αποτελεί σε μεγάλο βαθμό και αποτέλεσμα της τοπικής κουλτούρας, δηλαδή της συνεύρεσης της οικογένειας ή της φιλικής παρέας γύρω από το τραπέζι για την συζήτηση των ενδιαφερόντων θεμάτων τα οποία απασχολούν τον κόσμο. Στην περίπτωση αυτή το φαγητό καταναλώνεται αργά και σε μικρές ποσότητες βοηθώντας έτσι και την κατάλληλη πέψη του οργανισμού. Αυτό βεβαίως δεν αποτελεί συγκρίσιμο μέγεθος επιστημονικά σε σχέση με άλλες χώρες της Μεσογείου αλλά ίσως αποτελεί παράγοντα που θα πρέπει να αξιολογηθεί περαιτέρω (http://www.sedik.gr/el//index.php?option=com_content&task=view&id=92&Itemid=265, <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4529&lang=el>).



Οι περίφημες «κρητικές χορτόπιτες»

(http://bettyscuisine.blogspot.com/2009/03/blog-post_30.html)

5. Διαστάσεις της Κρητικής Δίαιτας ως τρόπος ζωής: Πολιτισμός – Παράδοση – Θρησκεία – Άσκηση (43, 44, 45). Σε μεγάλο βαθμό έχει χρησιμοποιηθεί η αναφορά (43: Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Επί πολλούς αιώνες η ιστορία της ελιάς και του λαδιού είναι συνδεδεμένη με την μακραίωνη ιστορία της Κρήτης. Έχει αναφερθεί ότι τα πρώτα ελαιόδεντρα καλλιεργήθηκαν στην Κρήτη γύρω στα 3000 π.χ. και ο χρυσός καρπός τους, σύμφωνα (http://www.winefest-dafnes.gr/diatrofi_fyll.htm) με τα αποτελέσματα πλήθους επιστημονικών ερευνών, θεωρείται πλέον ότι είναι ο κυριότερος συντελεστής και προστάτης της μακροβιότητας των Κρητικών (43).

5.1 Πολιτισμός (43, 44, 45)

Η κρητική διατροφή αποτελεί συνέχεια μίας παράδοσης που ξεκινά από τη μινωική εποχή. Στα ανάκτορα της μινωικής εποχής βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια για λάδι ελιάς, όσπρια, μέλι και σιτηρά, ενώ στις εικόνες που σώζονται απεικονίζονται κρητικά φυτά και βότανα. Πολλά από τα τοπικά προϊόντα αγροτικής παραγωγής καθώς και βότανα διακινούνταν μέσω της ναυτιλίας κατά την εποχή εκείνη, στη Μεσόγειο και πέρα από αυτή, και αποτελούσαν για τους εμπόρους πηγή πλούτου και ευημερίας. Η γνώση και εμπειρία μεταδόθηκαν με την πάροδο των χρόνων από γενιά σε γενιά. Έχει εξακριβωθεί ότι οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων μινωιτών διατηρούνται μέχρι και σήμερα σε περιοχές της Κρήτης. Στα κλασικά χρόνια δεν φαίνεται να υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στην Κρητική Κουζίνα και την κουζίνα άλλων ελληνικών περιοχών. Στα χρόνια που ακολούθησαν η κρητική κουζίνα εμπλουτίστηκε από τις

συνήθειες των πολιτισμών με τους οποίους ήρθε σε επαφή το νησί (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωφ).



Βλίτα σαλάτα, βραστά με κολοκύθι και πατάτα. Πιάτο ιδιαίτερα δημοφιλές στη
Δυτική Κρήτης

http://bettyscuisine.blogspot.com/2009/05/blog-post_04.html

Στα βυζαντινά χρόνια η Κρήτη αποτελούσε τμήμα της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Κατά την εποχή αυτή διαμορφώθηκε και η κουζίνα των βυζαντινών στην οποία οι Κρήτες συνεισέφεραν τη δική τους πολιτισμική εμπειρία. Τα περισσότερα βυζαντινά εδέσματα που συναντούμε στις ιστορικές πηγές υπάρχουν ακόμη και σήμερα στην Κρήτη και μάλιστα με την ίδια βυζαντινή ονομασία. Έτσι, πολλοί από τους τρόπους που μαγείρευαν οι Βυζαντινοί το χοιρινό κρέας διασώζονται αυτούσιοι όπως το χοιρινό με λάχανα, αγριόχορτα ή σέλινο. Επίσης, ένα άλλο έδεσμα που διασώζεται μέχρι σήμερα είναι το «απάκι» δηλαδή καπνιστό χοιρινό κρέας που έβγαινε από τα «νεφρά» (ράχη) του ζώου. Οι Κρητικοί διατήρησαν τις συνήθειές τους τόσο στις

αστικές οικογένειες, με πλούσια εδέσματα όσο και στον αγροτικό πληθυσμό, με διατροφή αποτελούμενη από χόρτα, καρπούς, όσπρια, ελιά και λάδι. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί ότι όλα σχεδόν τα βότανα και τα λαχανικά που αναφέρονται από τους βυζαντινούς συγγραφείς, παραμένουν ακόμη και σήμερα βρώσιμα στην Κρήτη και καλλιεργούνται ακόμη στους Κρητικούς κήπους. Χαρακτηριστικά αναφέρονται, η μόλοχα, η τσουκνίδα, για την οποία όμως δεν έχει διασωθεί ο τρόπος με τον οποίο μαγειρεύονταν, τα λάπαθα, τα βλίτα κλπ (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).



Απάκι. Γίνεται από χοιρινό κρέας άπαχο. Στην διαδικασία της παραγωγής του, παραμένει για δύο με τρεις ημέρες σε ξύδι φτιαγμένο από Κρητικό κρασί αρίστης ποιότητας. Μετά από αυτό το στάδιο κρεμίζεται σε ειδικούς φούρνους όπου θα καπνιστεί με την βοήθεια και φυσικά το άρωμα , αρωματικών φυτών των βουνών της Κρήτης. Μπορεί κατ' αρχήν να καταναλωθεί και όπως είναι ή να ζεσταθεί για μερικά λεπτά στο τηγάνι . στο φούρνο ή στα κάρβουνα κ.τ.λ. Μπορεί ακόμα να μπει με κάποιο λαδερό φαγητό όπως φασολάκια , φασολάδα.

(Πηγή: <http://www.paterakisfamily.gr/index.php?section=16c>)



Το λάπαθο (αρχαία ονομασία "λάπανθον") είναι διετής πόα που ανθίζει από το Μάιο έως τον Απρίλιο και έχει ύψος 20-60 εκατοστά. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε κερκετίνη βοηθά στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πρόκειται για εδώδιμο λαχανικό και χρησιμοποιείται πολύ στην ελληνική κουζίνα, κυρίως στις χορτόπιτες, και έχει ελαφριά πικρή γεύση.

(<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%AC%CF%80%CE%B1%CE%B8%CE%BF>)

Κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας, μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο κατάλογος των εξαγωγίμων προϊόντων, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται το περίφημο για την ποιότητά του κρητικό κρασί, το μέλι, το τυρί και το ελαιόλαδο. Επίσης, κατά την εποχή εκείνη άγρια χόρτα και βότανα χρησιμοποιήθηκαν στην παρασκευή φαρμάκων, ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι πολλά από τα κρητικά φυτά χρησιμοποιήθηκαν για πολλούς αιώνες στη λαϊκή θεραπευτική, όπως ακριβώς είχαν χρησιμοποιηθεί και από τους σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας. Κατά την περίοδο της οθωμανικής κατοχής (1669) η οικονομία του νησιού περιορίστηκε στην πρωτόγονη μορφή της (κλειστή αγροτική) και έχασε την εμπορική και εξαγωγική της ισχύ. Οι κάτοικοι,

λόγω της φτώχειας, αναζητούσαν πιο λιτές και προσιτές λύσεις στη διατροφή τους (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Μετά την απελευθέρωση από τους Τούρκους, η αστική κουζίνα της Κρήτης επηρεάστηκε πολύ από τις συνήθειες των Μικρασιατών με τους οποίους είχαν επαφή οι κάτοικοι του νησιού. Ακόμη, οι επαφές με περιοχές της Μικράς Ασίας αλλά και την Αίγυπτο και τη Μέση Ανατολή παρείχαν στους Κρήτες τη δυνατότητα να προμηθεύονται ποικιλία μπαχαρικών τα οποία χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική τους, χωρίς όμως αυτά να λαμβάνουν πρωταρχικό ρόλο. Η Κρητική κουζίνα εξακολουθεί να προμηθεύεται τις πρώτες ύλες για την παρασκευή των φαγητών από την τοπική παραγωγή και παραμένει πάντοτε αυστηρά εποχική. Διαφορετικά είναι τα φαγητά που μαγειρεύονται την κάθε εποχή του έτους, με το ελαιόλαδο να αποτελεί πάντοτε τη βάση της κρητικής μαγειρικής (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

5.2 Παράδοση (43, 44, 45)

Όταν μιλούμε για Κρητική κουζίνα αναφερόμαστε κυρίως στις διατροφικές συνήθειες του αγροτικού πληθυσμού του νησιού, του οποίου η καθημερινή διατροφή ήταν απόλυτα εξαρτημένη από την τοπική παραγωγή, τα προϊόντα της κάθε εποχής, τις τοπικές συνήθειες και τις νηστείες που ορίζει η ορθόδοξη θρησκεία. Η αστική κουζίνα ήταν πιο σύνθετη και πλούσια (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Στην καθημερινή πρακτική, η ημέρα ξεκινούσε με πλούσιο πρωινό αποτελούμενο από ψωμί βουτηγμένο σε ελαιόλαδο, ελιές, τυρί, φρούτα ή σπανιότερα από το φαγητό που είχε περισσέψει από την προηγούμενη ημέρα. Μία συνήθεια που

μεταφέρεται από την αρχαιότητα είναι το πρωινό γεύμα να αποτελείται από την «κρασοψυχιά» δηλαδή παξιμάδι βουτηγμένο σε κρασί. Το κυρίως γεύμα ήταν λιτό και έπρεπε να αποτελείται από φαγητά που μεταφέρονται εύκολα, διότι οι αγροτικές οικογένειες έπαιρναν συνήθως το γεύμα αυτό στα χωράφια ή τα αμπέλια. Επίσης, λιτό και ελαφρύ ήταν και το δείπνο, το οποίο περιελάμβανε κυρίως γάλα και ζυμαρικά που μάλιστα πολλές φορές παρασκευάζονταν λίγο πριν το μαγείρεμά τους και ονομάζονταν μακαρούνες. Το κρέας καταναλώνεται με μέτρο και από την αρχαιότητα δεν αποτελεί καθημερινή τροφή των Κρητικών αλλά μάλλον τελετουργική. Μέχρι και τις αρχές του 20^{ου} αιώνα οι Κρητικοί έτρωγαν κρέας μόνο λίγες φορές το χρόνο στις μεγάλες θρησκευτικές γιορτές όπως Χριστούγεννα, Πάσχα, Απόκριες, Κοίμηση της Θεοτόκου καθώς και σε κοινωνικές εκδηλώσεις (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Το μυστικό της κρητικής διατροφής είναι ότι οι κρητικοί τρέφονται με προϊόντα που παράγει η γη τους, όπως είναι τα όσπρια, τα χόρτα και τα λαχανικά, μαγειρεμένα με διαφορετικούς και εξαιρετικά ενδιαφέροντες τρόπους. Για τον κρητικό δεν περνούσε δεύτερη ή τρίτη ημέρα χωρίς όσπρια και ούτε μία ημέρα χωρίς χόρτα και λαχανικά. Ακόμη και σήμερα, στη σύγχρονη εποχή, πολλές οικογένειες καλλιεργούν ορισμένα από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή οπωροκηπευτικά, φρούτα και λαχανικά και οι γυναίκες ζυμώνουν μόνες το ψωμί τους (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Οι ωμές σαλάτες που περιλαμβάνουν σε μεγάλο βαθμό χορταρικά που δεν συναντούμε σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, όπως είναι το σταμναγκάθι, οι οβριές, τα κορφοκούκια κ.α., συνοδεύονται από ελαιόλαδο, ξύδι και χοντρό αλάτι. Ιδιαίτερα, το σταμναγκάθι είναι το χόρτο με τους περισσότερους λάτρεις διότι φυτρώνει στα

παράλια και λόγω του αλατιού είναι και νοστιμότερο, ενώ για τους αρχαίους αποτελούσε φάρμακο. Η ονομασία του οφείλεται σε μια παλιά συνήθεια των Κρητικών να σκεπάζουν με τους θάμνους αυτούς τα στόμια των σταμνιών, για να μη μπαίνουν ζώφια μέσα στο νερό (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Από τα δημητριακά οι κρητικοί προτιμούν κυρίως το κριθάρι. Περίφημη άλλωστε είναι η κριθαροκουλούρα ή ντάκος που δημιουργήθηκε διότι οι καθημερινές ασχολίες δεν επέτρεπαν στις νοικοκυρές να ζυμώνουν κάθε μέρα το ψωμί τους. Με το διπλοφούρνισμα αφαιρείτο το νερό από το ψωμί, το οποίο έτσι γινόταν σκληρό και μπορούσε να διατηρηθεί εβδομάδες ή μήνες. Το κρητικό παξιμάδι αποτελεί σήμερα «προϊόν προστατευόμενης γεωγραφικής ένδειξης» και όταν συνοδεύεται από ντομάτα, ρίγανη και ελαιόλαδο αποτελεί ένα εξαιρετικά εύγεστο, ελαφρύ και πλούσιο έδεσμα (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ)..



Το κλασσικό κρητικό πιάτο «ντάκος», με κριθαροκουλούρες (1/3 κριθίνο αλεύρι και 2/3 σιταρένιο)

<http://bettyscuisine.blogspot.com/search/label/%CE%9A%CE%A1%CE%97%CE%A4%CE%97>

Όσον αφορά τα κρεατικά, οι Κρητικοί προτιμούν το κρέας μικρών ζώων, τα «λιανά» όπως λένε στα κρητικά χωριά, όπως είναι τα αιγοπρόβατα αλλά και τα κουνέλια και πουλερικά και λιγότερο συχνά το χοιρινό. Το κρέας των αιγοπροβάτων και μάλιστα ελευθέρως βοσκής αποτελεί το αγαπημένο κρέας των κρητικών και τον κορμό της κρητικής κτηνοτροφίας. Πιστεύεται δε ότι ξεχωρίζει η «αίγα» που εκτρέφεται στα όρη και όχι στο σπίτι και μάλιστα εκείνη που βόσκει σε περιοχές με αρωματικά χόρτα. Μαγειρεύεται σχεδόν πάντοτε με χόρτα, λαχανικά ή όσπρια. Ακόμη, ένας ιδιαίτερα αγαπημένος τρόπος μαγειρέματος του κρέατος στην Κρήτη είναι το «οφτό», δηλαδή το ψήσιμο στα κάρβουνα, μέθοδο την οποία εφάρμοζαν αποκλειστικά οι βοσκοί (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να γίνει αναφορά και στην περίφημη στάκα ή στακοβούτυρο, την κρούστα δηλαδή από το γάλα (ειδικά το πρόβιο) που μαζεύεται από το βοσκό αλατίζεται ελαφρά και φυλάσσεται σε δροσερό μέρος, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί στην παρασκευή διαφόρων φαγητών όπως είναι το γαμοπύλαφο που μοιράζεται στους γάμους (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).

Μία καλή διατροφική λύση για τον δεινοπαθούντα κρητικό πληθυσμό κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας αποτέλεσαν τα πουλερικά και μάλιστα οι «οικόσιτες όρνιθες». Στην κρητική λογοτεχνία, εκτός από τις όρνιθες αναφέρονται οι πετεινοί και

οι καπόνοι, δηλαδή πετεινοί που τους ευνοούχισαν για να αναπτύσσονται πιο γρήγορα. Ακόμη ένα αγαπημένο έδεσμα της κρητικής κουζίνας είναι το κουνέλι, το οποίο επίσης έσωσε κατά καιρούς τους κρητικούς από λοιμούς που προκάλεσαν οι κατακτητές, λόγω της εύκολης ανάπτυξης του δεδομένης της φυσικής χλωρίδας της περιοχής αλλά και της γρήγορης αναπαραγωγής του (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).



Η στάκα, γαλακτοκομικό των Χανίων, κυρίως της επαρχίας Σελίνου.

Το γάλα (ειδικά το πρόβιο), όταν μείνει μερικές ώρες κάνει επάνω μια κρούστα, τη λεγόμενη τσίπα. Για να φτιάξουμε στάκα μαζεύουμε την τσίπα κάθε μέρα, τη βάζουμε σε ένα βάζο και τη φυλάμε στο ψυγείο για να μην ξινίσει. Όταν μαζέψουμε αρκετή τη βάζουμε σ' ένα τσουκάλι, την ανακατεύουμε με αλεύρι (περίπου 1 κρασοπότηρο σε κάθε μισό κιλό τσίπα) και λίγο αλάτι και την αφήνουμε σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας κάθε λίγο μέχρι να βγει το βούτυρο στην επιφάνεια. Μαζεύουμε αυτό το βούτυρο (στακοβούτυρο), το φυλάμε σ' ένα βάζο ενώ αυτό που μένει στο τσουκάλι είναι η στάκα.

(Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ)

(http://cretangastronomy.blogspot.com/2011/04/blog-post_14.html)

Επιπλέον, σημαντική είναι η συνεισφορά των βοτάνων που χρησιμοποιούνται τόσο στη μαγειρική όσο και στην αντιμετώπιση μικροασθενειών όπως οι πονοκέφαλοι, οι δυσπεψίες, τα κρυολογήματα αλλά και χρόνιων προβλημάτων υγείας όπως οι αλλεργίες, δερματικές παθήσεις, γυναικολογικά προβλήματα κλπ. Τέλος, σημαντικός είναι και ο ρόλος του κρασιού, το οποίο αποτελεί για τους κρητικούς μια ολόκληρη τελετουργία. Το κρασί είναι ο συνδετικός κρίκος της συντροφιάς. Ο Κρητικός έπινε πάντοτε με φίλους και ποτέ μόνος, κουβεντιάζοντας, γελώντας και απολαμβάνοντας τη χαρά της ζωής. Πολλές φορές μάλιστα συνήθιζαν να χύνουν λίγες σταγόνες στο έδαφος «για να πιουν κι οι αποθαμένοι» και να μη χάσουν κι εκείνοι την ευτυχία που χαρίζει ο ζυμωμένος χυμός του σταφυλιού (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).



Το κρητικό γαμοπίλαφο, κατά πάσα πιθανότητα πρέπει να είναι μια επιβίωση ιταλικού ριζότο από την εποχή της Γαληνότατης Δημοκρατίας της Βενετίας, που οι Κρητικοί υιοθέτησαν με το δικό τους τρόπο. Προσφέρεται στους παραδοσιακούς γάμους στην Κρήτη για ευγονία και πλούτο (αυτό συμβολίζει το ρύζι).

(<http://www.mediasoup.gr/node/13594>)

Στην Κρήτη, όπως και σε κάθε μικρή κοινωνία, το φαγητό συνοδεύει διάφορες εκφάνσεις της κοινωνικής ζωής, όπως τους γάμους, τα γλέντια, ή ακόμη και τον τρύγο. Ήθη και έθιμα του τόπου έχουν διατηρηθεί όπως τα λεγόμενα ρακοκάζανα, τα πανηγύρια που προσφέρουν άφθονο κρασί, κρέας, πλάφι, το ίδιο γλέντι γίνετε και στις «κουρές» δηλαδή την εποχή που κουρεύουν τα πρόβατα στα χωριά. Στη σημερινή εποχή ωστόσο οι αξίες της κρητικής κουζίνας διατηρούνται περισσότερο στα χωριά, ενώ στις αστικές περιοχές τείνουν να εκλείψουν, κυρίως από τις νεότερες γενιές (Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ).



Γαύρος ψητός. Τα αφρόψαρα που προσέφερε το Κρητικό και το Λιβυκό πέλαγος, εμπλούτιζαν τη διαίτα των Κρητών με πρωτεΐνη και ω-3 λιπαρά οξέα.
(<http://bettyscuisine.blogspot.com/search/label/%CE%9A%CE%A1%CE%97%CE%A4%CE%97>)

5.3 Θρησκεία (43, 44, 45)

Η ορθόδοξη εκκλησία ορίζει διάφορες περιόδους νηστείας, οι οποίες συνολικά ανέρχονται σε 180-200 ημέρες κατά τη διάρκεια όλου του έτους. Κατά την περίοδο που έγινε η έρευνα των 7 χωρών, το 1960, το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών της Κρήτης τηρούσε αυστηρά όλες τις νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Κατά τις περιόδους αυτές, απείχαν ακόμη και από το ελαιόλαδο την Τετάρτη και την Παρασκευή. Τις απαραίτητες για τον οργανισμό πρωτεΐνες τις προσλάμβαναν τις περιόδους αυτές κυρίως από όσπρια, δημητριακά και ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα και καρύδια), ενώ τα λαχανικά και τα φρούτα υπερέβαιναν τα 600 γρ. την ημέρα. Κατά τη διάρκεια των περιόδων νηστείας τα ζωικά προϊόντα που παρήγαγαν οι ίδιοι οι κάτοικοι φυλάσσονταν για να καταναλωθούν σε περιόδους μη νηστείας και η παράδοση αυτή πέρα από τη συμβολή της στην καλύτερη υγεία ήταν σημαντική και για την οικολογική και περιβαλλοντική ισορροπία. Πρόσφατες εργασίες του Πανεπιστημίου Κρήτης δείχνουν ότι η πλήρης τήρηση των νηστειών που ορίζει η Ορθόδοξη Εκκλησία ελαττώνει, σε ποσοστό άνω του 20%, την LDL χοληστερόλη (αθηρογόνος χοληστερόλη), ενώ η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και ελαιολάδου ελαττώνουν την οξειδωμένη μορφή της LDL-χοληστερόλης, που είναι η πλέον αθηρογόνος. Αντιθέτως, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ζωικού λίπους και αλλαντικών σχετίζεται με καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού και πιθανόν του προστάτη, ενώ έρευνες αποδεικνύουν ότι η ποσότητα και η συχνότητα κατανάλωσης κρέατος σχετίζεται με όλες τις μορφές καρκίνου (Ενδεικτικές βιβλιογραφικές πηγές στο θέμα: <http://diata-express.com/diaites.php?cat=19&diet=%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE:%20%CE%A0%CF%81%CF%8C%CE%BB%CE>

%B7%CF%88%CE%B7%20%CE%B1%CF%83%CE%B8%CE%B5%CE%BD%CE
%B5%CE%B9%CF%8E%CE%BD, Κρητική & Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία &
Νίκος Ψιλάκης Εκδόσεις Καρμάνωρ, Εφημερίδα ΑΛΛΑΓΗ Ηρακλείου Κρήτης 4-3-
1998).

5.4. Άσκηση (43, 44, 45)

Στη μελέτη των Επτά Χωρών φάνηκε ότι το 62% των ανδρών από την Κρήτη έκαναν έντονη σωματική δραστηριότητα καθημερινά, ενώ μόνο το 7% αυτών έκανε καθιστική ζωή ή μόνο κάποια ελαφριά δραστηριότητα. Η έντονη σωματική δραστηριότητα, η οποία σχετιζόταν με τις αναγκαστικές μετακινήσεις αλλά και το είδος της εργασίας (οι Κρήτες αγρότες περπατούσαν κατά μέσο όρο 13 χιλιόμετρα ημερησίως), φαίνεται ότι συνέβαλλε και στα χαμηλά ποσοστά σωματικού λίπους των ανδρών από την Κρήτη σε σχέση με τους άλλους πληθυσμούς. Έτσι, ο συνδυασμός της Κρητικής διατροφής με την τακτική σωματική δραστηριότητα καθιστούσε εφικτή τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους (http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=84&lang=el).

6. Προώθηση της Κρητικής Δίαιτας (43, 44, 45)

Η Κρητική Δίαιτα αποτελεί κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς του τόπου μας και για το λόγο αυτό γίνονται προσπάθειες διατήρησης και προώθησης του κρητικού τρόπου διατροφής. Ωστόσο, θα πρέπει να εντατικοποιηθούν οι προσπάθειες για την αξιοποίηση αυτής της ξεχωριστής διατροφής και σε σχέση με τον τουρισμό, με εξειδικευμένα μαγαζιά που πωλούν αυθεντικά κρητικά προϊόντα, αλλά και σε

συνεργασία με ξενοδοχεία στην Κρήτη, ώστε τα γεύματά τους να προκύπτουν αποκλειστικά από τον κρητικό τρόπο διατροφής και οι ξένοι επισκέπτες να γνωρίζουν την ιδιαίτερη κουλτούρα του φαγητού αυτού (43, 44).

Ειδικότερα θα πρέπει να αξιοποιηθούν και εναλλακτικές προτάσεις τουρισμού όπως είναι ο γαστρονομικός τουρισμός. Μία από τις μεγαλύτερες σύγχρονες τάσεις στον χώρο του τουρισμού παγκοσμίως, ο γαστρονομικός τουρισμός, αποτελεί μία υποκατηγορία του πολιτιστικού τουρισμού (η γαστρονομία θεωρείται πολιτιστική έκφραση) στην οποία οι ταξιδιώτες επιδιώκουν να βιώσουν μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες. Με τον πλούτο που έχει η Κρήτη, τόσο σε γαστρονομικό πολιτισμό όσο και στην ποιότητα και αυθεντικότητα των τοπικών προϊόντων, είναι προφανής η ευκαιρία που υπάρχει για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στο νησί και την καθιέρωσή του ως γαστρονομικό προορισμό (43, 44, 45).

Η Λέσχη Κρητικής Γαστρονομίας που εδρεύει στα Χανιά έχει ξεκινήσει μια ιδιαίτερα σημαντική προσπάθεια και απόπειρα να κάνει την παραδοσιακή κρητική διατροφή βασική παράμετρο των καταλόγων των εδεσμάτων που προτείνουν στους πελάτες του χώρου εστίασης όπως τα εστιατόρια, τα εστιατόρια των ξενοδοχείων, αλλά και των καταστημάτων τα οποία πωλούν είδη διατροφής, σύμφωνα με το Πρότυπο Κρητικής Διατροφής (44). Όπως επισημαίνει η Λέσχη αυτή, την πρακτική αυτή εφαρμόζουν είδη άλλες χώρες της Μεσογείου οι οποίες επωφελούνται οικονομικά από τέτοιου είδους τουρισμό. Επίσης είναι σημαντικό να προωθηθεί αυτού του είδους ο τουρισμός σε εύρος χωρών μεταξύ των οποίων βορειοευρωπαϊκές χώρες όπως η Γερμανία αλλά και άλλες όπως η Γαλλία στις οποίες η Κρητική Διατροφή αποτελεί αντικείμενο διατροφικού πολιτισμού που εκτιμάται ιδιαίτερα. Θα πρέπει η Κρήτη να αναδειχθεί ως κέντρο διατροφικού θησαυρού, χωρίς υπερβολή, να

αναδειχθεί ως η κοιτίδα του Μεσογειακού τρόπου διατροφής αλλά και να παρουσιαστούν οι πραγματικά σημαντικές της διαφορές σε σχέση με την Μεσογειακή διατροφή που συναντούμε σε άλλες Μεσογειακές χώρες. Επίσης το πρότυπο της Κρητικής Διατροφής που αναφέρθηκε πιο πάνω είναι μια αστική με κερδοσκοπική εταιρεία η οποία έχει ως σκοπό την διατήρηση, την διάσωση την προβολή και την διάδοση της Κρητικής Διατροφής και την προώθηση των προϊόντων της Κρήτης όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό (43, 44, 45).

Θα πρέπει πιο συγκεκριμένα να αρχίσουν τα εστιατόρια να μαγειρεύουν παραδοσιακά Κρητικά γεύματα βασισμένα σε ελαιόλαδο. Είναι κοινή πρακτική ακόμη και στην Κρήτη η χρήση τύπων ελαίου, όπως το σπορέλαιο, για την μαγειρική διαφόρων γευμάτων τα οποία δεν είναι δυνατό να συγκριθούν ποιοτικά με το ελαιόλαδο. Οι επιχειρήσεις στην ευρύτερη Κρήτη οι οποίες χρησιμοποιούν αγνά παραδοσιακά υλικά είναι ελάχιστες (43, 44, 45).

Υπάρχουν επίσης μια σειρά τροφίμων τα οποία θα πρέπει να εισαχθούν στο λεγόμενο καλάθι της νοικοκυράς και συνάμα να δημιουργηθεί μια καμπάνια πάνω στην οποία θα στηριχθεί η προώθηση τέτοιων προϊόντων και σε ξένους επισκέπτες οι οποίοι είτε θα τα αγοράσουν από τα τοπικά καταστήματα είτε θα διαμηνύσουν την προτίμησή τους σε αυτά στους συντοπίτες τους έτσι ώστε να αυξηθεί η ζήτησή τους στο εξωτερικό. Αυτό θα έχει ως συνέπεια μεγαλύτερες εξαγωγές και προώθησης των προϊόντων αυτών στο εξωτερικό (43, 44, 45).

Τέτοια προϊόντα αποτελούν μεταξύ άλλων τα εξής:

- Ο κρίταμος, τροφή η οποία χρησιμοποιείται ως τουρσί και περιέχει πολύ μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C (Ενδεικτικά, συνέντευξη του Γιάννη Αποστολάκη: <http://cretagastronomy.maich.gr/lang/el/2009/08/1109/>).

- Διάφορα αρωματικά φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται σε πολλές τοπικές συνταγές.
- Τη χούμελη, η οποία αποτελεί παραπροϊόν της επεξεργασίας του μελιού και του κεριού και αποτελεί γλυκιά ουσία η οποία υποκαθιστά το πετιμέζι.
- Μια σειρά από άγρια χόρτα, τα οποία χρησιμοποιούνται μεταξύ άλλων για την παρασκευή αφειγημάτων τα οποία περιέχουν ένα πλήθος ευεργετικών χημικών ουσιών όπως τα λεγόμενα αντιοξειδωτικά. Τέτοια φυτά είναι το σταμναγκάθι και το ραδίκιο. Με κάποια τέτοια χόρτα όπως τα τσιγαριαστά χόρτα μπορούμε να παράξουμε το λεγόμενο pesto, το οποίο χρησιμοποιούμε στην διατροφή μας σε πολλές συνταγές.
- Άλλα προϊόντα όπως το σύγλινο (χοιρινό κρέας) με ελαιόλαδο, το γαμοπίλαφο το οποίο είναι πασίγνωστο έδεσμα που διατίθεται στους περισσότερους αν όχι όλους τους κρητικούς γάμους, διάφορες συνταγές και φαγητό το οποίο παρασκευάζεται με ιδιαίτερα τοπικά υλικά και τροφές όπως η κρητική γραβιέρα, το αβοκάντο και ειδικές ποικιλίες τυριών πεπαλαιωμένα από τα προηγούμενα χρόνια, τα οποία αποδίδουν μια ιδιαίτερη γεύση σε τοπικές συνταγές.
- Τα κρασιά της Κρήτης αποτελούν επίσης ένα πολύ σημαντικό εξαγωγίμο προϊόν. Οι νομοί της Κρήτης παράγουν υψηλής ποιότητας κρασιά και αυτοί οι τοπικοί οίνοι παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.
- Η προώθηση προϊόντων τα οποία καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες στις βορειοευρωπαϊκές χώρες όπως τα τυριά. Η Κρήτη διαθέτει ποικιλία τυριών που θα μπορούσε να εξάγει και αυτά περιγράφονται συνοπτικά στον Πίνακα 2.

- Άλλα προϊόντα που τυγχάνουν μεγάλης εξαγωγίμης προτίμησης λόγω των ιδιαίτερων γευστικών αλλά και ειδικότερων ιδιοτήτων τους αποτελούν τα διάφορα μπαχαρικά αλλά και βότανα που χρησιμοποιούνται για αφηνήματα (Πίνακας 3).



Ιδέες για το Κρητικό καλάθι διατροφής

(<http://images.tanea.gr/assetservice/Image.ashx?c=16811656&r=0&p=0&t=0&q=100&v=1&s=1&w=800&h=>)

Αν το σκεφτούμε καλύτερα θα δούμε ότι τα παραπάνω αποτελούν πραγματικά μια τακτική για την οποία θα πρέπει να δράσουμε πιο γρήγορα. Έχει διαπιστωθεί ότι ένα μεγάλο μέρος τουριστών (ποσοστό περίπου 44%) επιλέγουν τον τόπο που θα επισκεφθούν με το φαγητό να είναι ένα από τα κύρια κριτήριά τους, ενώ αρκεί να διαβάσει σχετικές ιστοσελίδες στο διαδίκτυο οι οποίες προτείνουν σχεδόν πάντα την Ελλάδα για το φαγητό της (43, 44, 45).

Αξίζει να αναφερθεί στο σημείο αυτό ότι η Κρήτη θεωρείται η πιο ενδιαφέρουσα από γαστρονομικής άποψης περιοχή της Ελλάδας. Αυτό δεν οφείλεται στα αναρίθμητα τουριστικά εστιατόρια της παραλιακής ζώνης, αλλά κυρίως στις ταβέρνες της ενδοχώρας που διατήρησαν τη παράδοση. Αποτελεί ίσως το μόνο μέρος στην Ελλάδα όπου η τοπική κουζίνα είναι τόσο διαδεδομένη και προσιτή για τον τουρίστα και σε αυτό βοήθησε σε μεγάλο βαθμό η στάση ζωής των Κρητικών που διατηρούν ζωντανή την παράδοση και νιώθουν ως πρεσβευτές της ιστορίας και της πολιτιστικής τους κληρονομιάς (43, 44, 45).

Νομός	Σταφύλι	Τύπος κρασιού
Ηρακλείου	Αθήρι, Βιλάνα, Κοτσιφάλι κλπ	Ροζέ, Ερυθρό ξηρό-ημίξηρο, ημίγλυκο
Λασιθίου	Αθήρι, Ασύρτικο, Λιάτικο κλπ	Ροζέ, Ερυθρό ξηρό-ημίξηρο, ημίγλυκο

Πίνακας 1. Τα είδη σταφυλιών και τύποι κρασιών που παράγονται σε νομούς της Κρήτης παρουσιάζονται στον πίνακα αυτό. Οι ποικιλίες κρασιού στην Κρήτη είναι πολλές και αποδίδουν εξαιρετικής ποιότητας κρασιά.

Όνομα	Γάλα χρήσης	Ιδιότητες
Ανθότυρος	Κατσικίσιο	Χάνει υγρασία με τον χρόνο. Κατάλληλο για μακαρόνια
Γαλομυζήθρα	Κατσικίσιο	Έχει ελαφριά ξινή γεύση, ιδανικό για ντάκο
Γραβιέρα Κρήτης	Αιγοπρόβειο	Υγρασία 38% και είναι ιδανική για σαγανάκι
Πηχτόγαλο Χανίων	Αιγοπρόβειο	Χρησιμοποιείται σε πίτες και στην χανιώτικη μπουγάτσα
Κεφαλοτύρι	Αιγοπρόβειο	Ιδανικό για μακαρονάδα

Πίνακας 2. Στον πίνακα παρουσιάζονται διάφορες ποικιλίες τυριών οι οποίες παράγονται στην Κρήτη και τα οποία θα μπορούσαν να αποτελούν ισχυρό εξαγωγίμο προϊόν.

Όνομα	Ιδιότητες
Δίκταμο	Θεραπευτικές ιδιότητες για το στομάχι
Φασκόμηλο	Χρήση στην μαγειρική
Μαντζουράνα	Αντιμετωπίζει το κρυολόγημα
Ρίγανη	Ορεκτικό, Καταπράυνση του πονόδοντου
Θυμάρι	Άρτυμα στην μαγειρική

ΕΝΔΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΩΙΝΟ

1ποτήρι Τσάι του βουνού

1φέτα ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης

1κομμάτι τυροζούλι

Δεκατιανό

Παξιμάδι κρίθινο

Ελιές- ντομάτα

Μεσημεριανό

Όσπριο 1πιάτο

Χόρτα βραστά με ελαιόλαδο και λεμόνι

1φέτα ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης

1ποτήρι κόκκινο κρασί

1 φρούτο εποχής

Απογευματινό

2φρούτα

1χούφτα σταφίδες και καρύδια

Λίγο τυρί

Βραδινό

Χοχλιούς μπουμπουριστούς με αρισμαρί και ξύδι

1πιάτο όσπριο από το μεσημεριανό μαγειρεμένο με λίγο ρύζι π.χ φακόρυζο

1φέτα ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης

Πίνακας 3. Βότανα που παράγονται στην Κρήτη και έχουν εξαιρετικές ιδιότητες τόσο στην μαγειρική όσο και στην θεραπεία ασθενειών. Αυτά τα βότανα θα μπορούσαν επίσης να προωθηθούν στη Ευρωπαϊκή και παγκόσμια αγορά ως ανταγωνιστικό εξαγωγίμο προϊόν.

Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας επιχειρεί να προωθηθεί ως ένα σημείο αναφοράς και συνάντησης των διάφορων τοπικών οργανώσεων και φορέων αλλά και επιχειρήσεων και πολιτών έτσι ώστε όλοι οι παραπάνω άξονες να δημιουργήσουν μια ενιαία συνισταμένη ως την δυναμική εκείνη η οποία θα δώσει ώθηση στην εσαεί αιεφόρο ανάπτυξη της νήσου της Κρήτης χρησιμοποιώντας σε προχωρημένη θέση την παραδοσιακή Κρητική διατροφή. Η μη κερδοσκοπική αυτή εταιρεία έχει στηρίξει την δράση της σε συγκεκριμένους άξονες όπως η τοπική γαστρονομική παράδοση, τα τοπικά προϊόντα, το περιβάλλον και η υγεία που συνδέονται άμεσα με την καλή διατροφή, ο τουρισμός όπως είναι ο γαστρονομικός τουρισμός αλλά και ο τοπικός πολιτισμός και παράδοση καθώς η διατροφή και πιο συγκεκριμένα η κρητική διαίτα αποτελεί σημαντικό πολιτισμικό αγαθό (43, 44, 45).

Οι τρόποι προβολής των παραπάνω στοιχείων θα επέλθουν με συγκεκριμένες δράσεις όπως η συνεχής και συστηματική πιστοποίηση των τοπικών προϊόντων, η προβολή τους, η κατάρτιση τοπικών επαγγελματιών, εργαζομένων σε τοπικές επιχειρήσεις και υπευθύνων ατόμων φορέων για την προώθηση της Κρητικής Διατροφής. Ένας από τους τρόπους για να επιτευχθεί αυτό θα είναι η δημιουργία ενός κέντρου υποδοχής και πληροφόρησης των ενδιαφερόμενων επιχειρηματιών αλλά και τοπικών παραγόντων. Στην προσπάθεια αυτή άλλες ιδέες θα αποτελούσαν την

Δημιουργία Παγκρήτιου κινήματος για την προώθηση της Κρητικής διατροφής και την άμεση διασύνδεση της Κρητικής διατροφής και του τουρισμού αλλά και την ενημέρωση παιδιών και εφήβων έτσι ώστε οι νεώτερες γενιές να απομακρυνθούν από το «πλαστικό» φαγητό των ταχυφαγείων και να ακολουθήσουν την παραδοσιακή υγιεινή διατροφή των προγόνων τους (43, 44, 45).

Αναλυτικότερα, οι δράσεις αυτής αλλά και άλλων τέτοιων εταιρειών είναι δυνατό να περιλαμβάνουν την πιστοποίηση των προϊόντων που συνάδουν της κρητικής διατροφής. Για παράδειγμα θα μπορούσε να αποδοθεί πιστοποιητικό σε εστιατόρια τα οποία χρησιμοποιούν προϊόντα της Κρητικής γης και βέβαια χρησιμοποιούν υλικά όπως αγνό παρθένο κρητικό ελαιόλαδο. Έτσι προσφέρεται ποιοτική κουζίνα στους επισκέπτες, αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους ντόπιους αλλά και τους επισκέπτες. Σήμερα ήδη περίπου 85 εστιατόρια έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον να λάβουν την σχετική πιστοποίηση. Τέτοιο σήμα πιστοποίησης θα μπορούσε να δοθεί και σε εστιατόρια ξενοδοχείων που πράττουν ανάλογα. Αυτό θα είχε ως συνέπεια την προώθηση της κρητικής διατροφής και ως πολιτισμικό αγαθό το οποίο θα μεταδιδόταν από στόμα σε στόμα μεταξύ των τουριστών και των άλλων κατοίκων ξένων χωρών δημιουργώντας ένα ιδιότυπο τύπο μάρκετινγκ (43, 44, 45).

Οι φορείς της Κρήτης θα μπορούσαν να συνεργαστούν ώστε να προωθηθούν τα προϊόντα της νήσου στο εσωτερικό της Ελλάδας αλλά και στο εξωτερικό με την παρουσίασή τους σε ειδικά συνέδρια αλλά και εκθέσεις. Τα αποτελέσματα από τα συνέδρια αυτά μπορούν να καταγραφούν και να σχηματιστούν συγκεκριμένα πλαίσια δράσης για την προώθηση των κρητικών προϊόντων. Η παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού το οποίο παρουσιάζει την κρητική διατροφή ως πολιτισμικό αγαθό θα πρέπει

να είναι ένας συγκεκριμένος στόχος για τους τοπικούς παράγοντες της Κρήτης. Επιπρόσθετα θα είναι ιδιαίτερα θετικό αν πραγματοποιηθούν διεθνή συνέδρια και ημερίδες γαστρονομίας στην Κρήτη όπου θα αναδειχθεί η εξαιρετική ποιότητα των τοπικών τροφών, θα παρουσιαστούν υγιεινοί τρόποι μαγειρέματος και θα τονιστούν τα οφέλη στην ανθρώπινη υγεία από την κατανάλωση τροφής σύμφωνα με τον κρητικό τρόπο διαίτας. Η κεντρική φιλοσοφία που θα πρέπει να διέπει τέτοιου είδους εκστρατείες έχουν να κάνουν με την χρήση συνθημάτων όπως επιστροφή στο ντόπιο και επιστροφή στο παραδοσιακό. Τέλος καμπάνιες όπως είναι το *taste of Greece* (45) οι οποίες κάνουν κάτι ανάλογο για τα προϊόντα της Ελλάδας γενικότερα αποτελεί ένα πολύ καλό παράδειγμα του πως μπορεί η τοπική κοινωνία της Κρήτης να διασυνδεθεί με τις τοπικές κοινότητες Ελλήνων του εξωτερικού έτσι ώστε να υπάρξει αγωγική συνεργασία για την προώθηση των κρητικών προϊόντων (43, 44, 45).

Επίσης, το φυσικό περιβάλλον της Κρήτης βοηθά την ανάπτυξη βιολογικών καλλιεργειών και ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια γίνεται προσπάθεια να παραχθούν με τον τρόπο αυτό προϊόντα που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή. Επιπλέον, οι προοπτικές για την ανάπτυξη αυτού του είδους τουρισμού στην Κρήτη ενισχύονται πάρα πολύ από την ύπαρξη πρωτοβουλιών στον χώρο του κρασιού με φορείς οι οποίοι εξασφαλίζουν την δικτύωση των επιχειρηματιών του κλάδου τους, διευκολύνουν την συνεργασία με τρίτους και έχουν την δυνατότητα να καθιερώσουν κάποια συγκεκριμένα επίπεδα ποιότητας στον κλάδο τους, να τον αναβαθμίσουν και να τον συντονίσουν. Υπάρχουν ειδικότερα προοπτικές ώστε να χρησιμοποιηθεί η κρητική διατροφή ως συγκριτικό πλεονέκτημα των Κρητικών αλλά και των Ελλήνων γενικότερα ως στοιχείο καλοζωίας αλλά και σηματοδοτεί την αλλαγή προς ένα βιωσιμότερο τρόπο ζωής (43, 44).

Έντονο είναι πλέον το ενδιαφέρον των Ελλήνων αγροτών να δημιουργήσουν με διαφορετικό τρόπο εισόδημα και να αναπτύξουν νέες επιχειρηματικές δραστηριότητες. Μία επιλογή, στα πλαίσια της ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού είναι η δημιουργία συνθηκών επισκεψιμότητας σε χώρους αγροτικής παραγωγής. Μια δεύτερη επιλογή για τους αγρότες είναι οι εξειδικευμένες θεματικές (οινογαστρονομικές) διαδρομές και περιηγήσεις, οι οποίες αποτελούν τουριστική δραστηριότητα που ενσωματώνει ποικιλία γαστρονομικών στοιχείων μιας περιοχής ή ενός συνόλου περιοχών που προσελκύει επισκέπτες. Ενδεικτικά οι περιηγήσεις αυτές περιλαμβάνουν:

- Εκτάσεις με καλλιέργειες (αμπελώνες, ελαιώνες, καλλιέργειες βοτάνων): δηλαδή χαρακτηριστικούς υπαίθριους χώρους που διαμορφώθηκαν από την ανθρώπινη αγροτική δραστηριότητα.
- Επισκέψιμους χώρους παραγωγής τροφίμων και ποτών, (αγροκτήματα, οινοποιεία, ζυθοποιεία, τυροκομεία, μελισσοκομεία).
- Επιχειρήσεις εστίασης κάθε μορφής (παραδοσιακές & πολυτελείας).

Οι δράσεις που αναλαμβάνονται προς της επίτευξη των σκοπών αυτών είναι η διοργάνωση συνεδρίων, εκθέσεων προϊόντων και επιμορφωτικών δράσεων για τη εκπαίδευση των επιχειρήσεων και του προσωπικού τους, σχετικά με τα κρητικά προϊόντα και την προώθησή τους, η υποβολή προτάσεων και η συμμετοχή σε δράσεις, στα πλαίσια των Κοινοτικών Πλαισίων Στήριξης καθώς και κάθε άλλης συγχρηματοδοτούμενης δράσης, η παροχή κάθε είδους εκπαιδευτικών, συμβουλευτικών και ενημερωτικών υπηρεσιών, στους επιχειρηματίες κλπ (43, 44, 45, Καραγιάννης Δ. Γαστρονομικός Τουρισμός Madmedia.gr).

Μία άλλη εναλλακτική μορφή τουρισμού, αρκετά δημοφιλής τα τελευταία χρόνια, είναι ο αγροτουρισμός και ειδικότερα οι διακοπές σε αγροτουριστικό κατάλυμα. Ο αγροτουρισμός συνδυάζεται η μπορεί να συνδυαστεί με τον γαστρονομικό τουρισμό. Το μοντέλο αυτό του συνδυασμού των δυο αυτών εκφάνσεων του τουρισμού έχει εκφέρει θετικά αποτελέσματα στις τοπικές οικονομίες άλλων χωρών οι οποίες ενστερνίζονται την μεσογειακή δίαιτα όπως στην Γαλλία. Στην Ελλάδα τώρα έχουν αρχίσει να πραγματοποιούνται κάποια δειλά βήματα προς την κατεύθυνση αυτή παρά το η Ελλάδα σαν χώρα διαθέτει τον φυσικό αυτό πλούτο που μπορεί να αποτελέσει το πεδίο δράσης προς την ανάπτυξη. Στην Κρήτη, ο επισκέπτης θα έχει τη δυνατότητα να δοκιμάσει την τοπική κουζίνα ή / και να βοηθήσει στην προετοιμασία του φαγητού (<http://conference.arcadians.gr/index.php?catid=1&itemid=7>, http://www.agrotourcrete.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=115&lang=el).

Οι περισσότερες αγροτουριστικές μονάδες έχουν ιδιόκτητες καλλιέργειες και φάρμες, όπου παράγονται προϊόντα βιολογικά ή απαλλαγμένα από κάθε είδους φάρμακα και χημικά. Έτσι γνήσια κρητικά προϊόντα όπως τυρί, μέλι, λαχανικά, ελαιόλαδο, θυμάρι, φασκόμηλο, παξιμάδια, ρίγανη, κρασί και τσικουδιά από ντόπια σταφύλια και αρωματικά φυτά καθώς και αρκετά άλλα αποτελούν τα κύρια συστατικά του φαγητού, το οποίο συνήθως θα είναι μαγειρεμένο από την ίδια την ιδιοκτήτρια ή κάποια άλλη νοικοκυρά του πλησιέστερου χωριού βασισμένο πάντα σε παραδοσιακές συνταγές. Επιπρόσθετα σε κάποιους οικισμούς δίνεται στον επισκέπτη η δυνατότητα να συμμετάσχει ενεργά στην ετοιμασία του φαγητού ή ακόμα και να μάθει μυστικά της παραδοσιακής κρητικής μαγειρικής, της παραδοσιακής βιολογικής καλλιέργειας κηπευτικών και παρασκευής γλυκών μέσα από οργανωμένα μαθήματα

που παρέχονται (<http://conference.arcadians.gr/index.php?catid=1&itemid=7>, http://www.agrotourcrete.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=115&lang=el). Αν αναλυθεί οικονομικά το παραπάνω εγχείρημα, θα σκεφτόταν κανείς ότι το πρώτο το οποίο θα πρέπει να πραγματοποιηθεί είναι να μειωθούν οι τιμές των τουριστικών πακέτων αλλά και των παρεχόμενων υπηρεσιών από τους ντόπιους επιχειρηματίες προς τους τουρίστες και μάλιστα με ίση αντιμετώπιση τόσο στους εγχώριους όσο και στους ξένους τουρίστες. Η Ελλάδα θεωρείται ένας ακριβός τουριστικός προορισμός, ενώ η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών συχνά δεν ανταποκρίνεται στην χρηματική αξία την οποία έχουν καταβάλλει οι ενδιαφερόμενοι (<http://conference.arcadians.gr/index.php?catid=1&itemid=7>, http://www.agrotourcrete.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=115&lang=el).

Και στην περίπτωση αυτή εκείνο το οποίο απαιτείται είναι η κατάλληλη συνεργασία μεταξύ των τοπικών φορέων έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια ενιαία στρατηγική για την ανάπτυξη του αγροτουρισμού σε συνεργασία με τον γαστρονομικό τουρισμό. Αυτή θα πρέπει να έχει ως στόχο την μείωση του συνολικού κόστους των παρεχόμενων υπηρεσιών αλλά και την εκπαίδευση των καταστηματαρχών και του προσωπικού ώστε να αυξηθεί η παροχή υπηρεσιών προστιθέμενης αξίας. Πιο συγκεκριμένα, απαιτείται η πρόσληψη εξειδικευμένου προσωπικού σάλας το οποίο γνωρίζει ή επιθυμεί να επιμορφωθεί για να γνωρίζει βασικούς κανόνες συμπεριφορά και σεβιρισματος στον χώρο εστίασης (<http://conference.arcadians.gr/index.php?catid=1&itemid=7>, http://www.agrotourcrete.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=115&lang=el).

Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να διατηρούν δικό τους διαδικτυακό τόπο κατά προτίμηση σε δύο γλώσσες, Ελληνικά και Αγγλικά και να διατηρήσουν συνδέσμους για το site τους και σε άλλες ιστοσελίδες μεγάλης επισκεψιμότητας. Θα πρέπει να παρουσιάσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της επιχείρησής του, τον χώρο, τα προϊόντα τα οποία προσφέρει, την ποιότητά τους και τις τιμές. Επίσης θα πρέπει να διαμορφωθούν τεχνικές marketing ώστε να κατευθυνθούν σωστά οι επιχειρηματίες προς τις κατάλληλες αγορές και να διοχετεύσουν το προϊόν τους περισσότερο αποτελεσματικά (<http://conference.arcadians.gr/index.php?catid=1&itemid=7>, http://www.agrotourcrete.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=115&lang=el). Με αυτούς τους τρόπους ο τουρισμός στην Κρήτη αλλά και βέβαια η προώθηση της Κρητικής Δίαιτας ως ευρύτερο πολιτισμικό αγαθό θα γνωρίσει μέρες δόξας και θα συμβάλλει αποφασιστικά στην ενδυνάμωση των τοπικών οικονομιών.



Ο αγροτουρισμός ως ευκαιρία γνωριμίας με τα κρητικά τρόφιμα
(<http://www.enagron.gr/gr/agrotourism-activities-crete.aspx>)

7. Βιβλιογραφία

1 Keys AB: Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease. A Commonwealth Fund Book, Cambridge, Harvard University Press, 1980, pp 1–381.

2 Sans S, Kesteloot H, Kromhout D: The burden of cardiovascular diseases mortality in Europe. *Eur Heart J* 1997;18:1231–1248.

3 Serra-Majem L, Ferro-Luzzi A, Bellizzi M, Salleras L: Nutrition policies in Mediterranean Europe. *Nutr Rev* 1997;55:S42–S57.

4 Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, et al: Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr* 1995; 61(suppl):1402S–1406S.

5 de Lorgeril M: Mediterranean diet in the prevention of coronary heart disease. *Nutrition* 1998; 14:55–57.

6 Gjonca A, Bobak M: Albanian paradox, another example of protective effect of Mediterranean lifestyle? *Lancet* 1997; 350:1815–1817.

7 de Lorgeril M, Salen P: Lessons from Albania. *Lancet* 1998; 351:1440.

8 Hjermmann I, Holme I, Leren P: Oslo Study Diet and Antismoking Trial. Results after 102 months. *Am J Med* 1986; 80:7–11.

9 de Lorgeril M, Renaud S, Mamelle N, et al: Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. *Lancet* 1994; 343:1454–1459.

10 Burr ML, Fehily AM, Gilbert JF, et al: Effects of changes in fat, fish, and fibre intakes on death and myocardial reinfarction: diet and reinfarction trial (DART). *Lancet* 1989; 334:757–761.

11 de Lorgeril M, Salen P, Monjaud I, Delaye J: The diet heart hypothesis in secondary prevention of coronary heart disease. *Eur Heart J* 1997; 18:14–18.

- 12 GISSI-Prevenzione Investigators: Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. *Lancet* 1999; 354:447–455.
- 13 Gilman MW, Cupples LA, Gagnon D, et al: Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. *JAMA* 1995; 273:1113–1117.
- 14 Rimm EB, Ascherio A, Giovannucci E, et al: Vegetable, fruit and cereal fiber intake and risk of coronary heart disease among men. *JAMA* 1996; 275:447–451.
- 15 Key TJ, Thorogood M, Appleby PN, and Burr ML: Dietary habits and mortality in 11,000 vegetarians and health conscious people: results of a 17-year follow-up. *BMJ* 1996; 313:775–779.
- 16 Albert CM, Hennekens CH, O'Donnell CJ, et al: Fish consumption and risk of sudden death. *JAMA* 1998; 279:23–28.
- 17 Daviglius ML, Stamler J, Orenca AJ, et al: Fish consumption and the 30-year risk of fatal myocardial infarction. *N Engl J Med* 1997; 336:1046–1053.
- 18 Robinson K, Arheart K, Refsum H, et al: Low circulating folate and vitamin B6 concentrations: risk factors for stroke, peripheral vascular disease and coronary heart disease. *Circulation* 1998; 97:437–443.
- 19 Stampfer MJ, Rimm EB: Folate and cardiovascular disease: why we need a trial now. *JAMA* 1996; 275:1929–1930.
- 20 Verhaar MC, Wever RM, Kastelein JJ, et al: 5-Methyltetrahydrofolate, the active form of folic acid, restores endothelial function in familial hypercholesterolemia. *Circulation* 1998; 97: 237–241.
- 21 Wever RM, Lóschner TF, Cosentino F, Rabelink TJ: Atherosclerosis and the two faces of endothelial nitric oxide synthase. *Circulation* 1998; 97:108–112.

- 22 de Lorgeril M, Salen P, Martin JL, et al: Effect of a Mediterranean-type of diet on the rate of cardiovascular complications in coronary patients: insights into the cardioprotective effect of certain nutriment. *J Am Coll Cardiol* 1996; 28:1103–1108.
23. Menotti A, Kromhout D, Blackburn H, Fidanza F, Buzina R, Nissinen A. Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. The Seven Countries Study Research Group. *Eur J Epidemiol* 1999 15:507-515
24. Moschandreas J, Kafatos A, Aravanis C, Dontas A, Menotti A, Kromhout D. Long-term predictors of survival for the Seven Countries Study cohort from Crete: from 1960 to 2000. *Int J Cardiol* 2005; 8: 85-91.
25. Renaud S, de Lorgeril M, Delaye J, Guidollet J, Jacquard F, Mamelle N, Martin JL, Monjaud I, Salen P, Toubol P: Cretan Mediterranean diet for prevention of coronary heart disease. *American Journal of Clinical Nutrition* 1995 61(6 Suppl):1360S-1367S.
26. de Lorgeril M, Renaud S, Mamelle N. Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications after Myocardial Infarction: Final Report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999 99:779-785.
27. de Lorgeril M, Renaud S, Salen P, Monjaud I, Mamelle N, Martin JL, Guidollet J, Touboul P, Delaye J. Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. *Lancet* 1994; 343: 1454-1459
28. Spence JD. Secondary stroke prevention. *Nat Rev Neurol*. 2010; 6:477-486
29. Itsiopoulos C, Brazionis L, Kaimakamis M, Cameron M, Best JD, O'Dea K, Rowley K. Can the Mediterranean diet lower HbA1c in type 2 diabetes? Results from

a randomized cross-over study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2010 Jul 29. [Epub ahead of print]

30. Vrentzos GE, Papadakis JA, Malliaraki N, Bampalis DE, Repa A, Lemonomichelaki V, Petinellis EG, Ganotakis ES. Serum homocysteine concentration as a marker of nutritional status of healthy subjects in Crete, Greece. *J Hum Nutr Diet.* 2006; 19:117-123.

31. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine* 2003; 348:2599-2608

31^Α. Λαζαρίδης Γεώργιος, 2009. Μεσογειακή Διατροφή. Διατριβή Μεταπτυχιακού Τίτλου Ειδίκευσης «Σύγχρονες τάσεις στη διδακτική των βιολογικών μαθημάτων και νέες τεχνολογίες», Τμήμα Βιολογίας, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα 2009.

32. Hertog MG, Hollman PC, Katan MB, Kromhout D. Intake of potentially anticarcinogenic flavonoids and their determinants in adults in The Netherlands. *Nutr Cancer.* 1993; 20:21-

33. Psaltopoulou T, Naska A, Orfanos P, Trichopoulos D, Mountokalakis T, Trichopoulou A. Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Am J Clin Nutr.* 2004; 80:1012-1018

34. Panagiotakos DB, Chrysohoou C, Pitsavos C, Tzioumis K, Papaioannou I, Stefanadis C, Toutouzas P. The association of Mediterranean diet with lower risk of acute coronary syndromes in hypertensive subjects. *Int J Cardiol.* 2002; 82:141-147.

35. Esposito K, Marfella R, Ciotola M, Di Palo C, Giugliano F, Giugliano G, D'Armiento M, D'Andrea F, Giugliano D. Effect of a mediterranean-style diet on endothelial dysfunction and markers of vascular inflammation in the metabolic syndrome: a randomized trial. *JAMA*. 2004; 292:1440-1446.
36. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas MI, Fiol M, Gómez-Gracia E, López-Sabater MC, Vinyoles E, Arós F, Conde M, Lahoz C, Lapetra J, Sáez G, Ros E; PREDIMED Study Investigators. *Ann Intern Med*. 2006; 145:1-11.
37. Razquin C, Martinez JA, Martinez-Gonzalez MA, Mitjavila MT, Estruch R, Martí A. A 3 years follow-up of a Mediterranean diet rich in virgin olive oil is associated with high plasma antioxidant capacity and reduced body weight gain. *Eur J Clin Nutr*; 63:1387-1393
- 37^A. Αλεπουδέα Ρενάτα, 2010. Μέτρηση των λιπαρών οξέων των μεμβρανών των ερυθροκυττάρων σε υγιείς εθελοντές και συσχέτιση με βιοχημικούς και διατροφικούς δείκτες. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα 2010.
38. Sharif T, Auger C, Alhosin M, Ebel C, Achour M, Etienne-Selloum N, Fuhrmann G, Bronner C, Schini-Kerth VB. Red wine polyphenols cause growth inhibition and apoptosis in acute lymphoblastic leukaemia cells by inducing a redox-sensitive up-regulation of p73 and down-regulation of UHRF1. *Eur J Cancer*. 2010; 46:983-994
39. He S, Sun C, Pan Y. Red wine polyphenols for cancer prevention. *Int J Mol Sci*. 2008; 9:842-853

40. Benetou V, Trichopoulou A, Orfanos P, Naska A, Lagiou P, Boffetta P, Trichopoulos D; Greek EPIC cohort. Conformity to traditional Mediterranean diet and cancer incidence: the Greek EPIC cohort. Br J Cancer. 2008; 99:191-195.
41. <http://greece.greekreporter.com/2010/11/18/mediterranean-diet-included-in-unesco%E2%80%99s-intangible-world-heritage/>. Πρόσβαση στις 2 Αυγούστου 2011.
42. Σιμοπούλου Α, Robinson Jo (2003). Η διαίτα ωμέγα. Εκδοτικός οίκος Α.Α. Λιβάνη
43. Ψιλάκη Α, Ψιλάκης Ν. (2001). Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα. Εκδοτικός Οίκος Καρμάνωρ
44. http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=91&lang=el. Πρόσβαση στις 3 Αυγούστου 2011.
45. <http://www.atasteofgreece.co.uk/>. Πρόσβαση στις 4 Αυγούστου 2011.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ
ΔΑΝΕΙΣΤΗΚΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΖΗΤΩ
ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΑΝ ΕΚ ΠΑΡΑΔΡΟΜΗΣ ΔΕΝ ΑΝΕΦΕΡΑ ΚΑΠΟΙΑ
ΣΧΕΤΙΚΗ ΠΗΓΗ Ή ΕΑΝ Η ΑΝΑΦΟΡΑ ΕΙΝΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ.**