

## **ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Κι όμως οι Έλληνες τη συνομπάρουν (Ντάνι Βέργου)**

**Categories :** [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

**Date :** 17 Ιουλίου, 2006

Ούτε γνωρίζουμε οι Έλληνες ούτε ακολουθούμε τη μεσογειακή διατροφή. Παρ' όλο που είναι κομμάτι της παράδοσής μας η πλούσια κυρίως σε φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, δημητριακά και γαλακτοκομικά προϊόντα διατροφή, όλα δείχνουν ότι την αγνοούμε.

Εμείς επιλέγουμε να τρώμε επταπλάσιες ποσότητες πατάτας και σχεδόν σαράντα φορές επάνω τη συνιστώμενη ποσότητα κόκκινου κρέατος. Επιλέγουμε όμως να υποκαταναλώνουμε φρούτα (60%), λαχανικά (73%) και χυμούς (25%).

Τα παραπάνω προκύπτουν από νέα ελληνική μελέτη που διενήργησε το Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος σε 1.300 άτομα 15 ετών και άνω σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Μόνο οι μισοί (51,8%) από τους ερωτηθέντες, όπως δείχνει η μελέτη, γνωρίζουν ότι το ελαιόλαδο είναι βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής και μόνο ένας στους 10 (10,1%) για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους. Τα λαχανικά είναι η κατηγορία τροφίμων που αναγνωρίζουν οι περισσότεροι (62,8%) ως συστατικό της μεσογειακής διατροφής. Αντίθετα μόνο το 27,1% λέει το ίδιο για τα φρούτα και το 7,5% τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Εκτός του ότι δεν γνωρίζουμε τι σημαίνει μεσογειακή διατροφή, η διατροφή μας αποκλίνει σημαντικά από αυτή. Βασικά συστατικά αυτής είναι τα φρούτα και τα λαχανικά τα οποία καταναλώνουμε -τα πρώτα- περίπου στη μισή ποσότητα (46,2% λιγότερο) από τη συνιστώμενη ποσότητα των διατροφικών οδηγιών και τα τελευταία σε ποσοστό 73,4% λιγότερο. Τα ψάρια υποκαταναλώνονται σε ποσοστό που φτάνει το 42,1% και οι πατάτες καταναλώνονται κατά 79,3% περισσότερο.

Η εικόνα της απόκλισης του σύγχρονου Έλληνα από τη μεσογειακή διατροφή ολοκληρώνεται με την ακραίως υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος, σε ποσοστό 343% περισσότερο από τις διατροφικές οδηγίες (1 φορά ανά 2 εβδομάδες).

Τέσσερις στους δέκα Έλληνες κάθε ηλικίας τρώνε κόκκινο κρέας 2-4 φορές την εβδομάδα και τέσσερις στους δέκα μία φορά μόνο ένας στους δέκα καταναλώνει αυτή την τροφή 1-3 φορές το μήνα και ένας στους δέκα 4 φορές την εβδομάδα.

Και γλυκά τρώμε πολλά σε όλες τις ηλικίες εκτός τρίτης. Μέχρι και τα 45 τρώμε πενταπλάσιες έως και δεκαπλάσιες από τις προτεινόμενες ποσότητες γλυκών. Στις μεγαλύτερες ηλικίες μόνο μειώνεται πολύ η κατανάλωσή τους.

Διαβάζοντας τη μελέτη με βάση τις ηλικιακές ομάδες βλέπουμε ότι φρούτα καταναλώνουν μία φορά την ημέρα μόνο τέσσερις στους δέκα (46,4%) έφηβους (15-17 ετών), ποσοστό που αυξάνει σταδιακά με την αύξηση της ηλικίας φτάνοντας το 85% για τα άτομα άνω των 65 ετών. Ψάρια επιλέγει να φάει μία φορά την εβδομάδα το 50-55% των ερωτηθέντων όλων των ηλικιακών ομάδων. Στις ηλικίες 15-24 ετών το 20% τρώει ψάρια 1-3 φορές τον μήνα ενώ το 10% μία φορά τον μήνα ή καθόλου.

Το ελαιόλαδο -κύριο συστατικό της μεσογειακής διατροφής- ωστόσο αποτελεί την πρώτη επιλογή των Ελλήνων κάθε ηλικίας και καταναλώνεται καθημερινά μία ή και περισσότερες φορές από όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Αντίθετα, τα άλλα φυτικά έλαια χρησιμοποιούνται μόνο σποραδικά. Μάλιστα, επτά στους δέκα Έλληνες δεν τα χρησιμοποιούν καθόλου.

(Πηγή: "Ελευθεροτυπία" 6-7-2006)