

# Υγεία

«Το σώμα μας είναι ο ναός της ψυχής μας»

## Τα 5 πράγματα που κάνουν οι Έλληνες για καλά γεράματα

ΤΗΣ ΠΕΝΙΑΣ ΤΣΙΤΣΙΜΠΙΚΟΥ

Για άλλη μια φορά η Ελλάδα πρωταγωνιστεί στις σελίδες της Huffington Post, αυτή τη φορά όχι γιατί οι Έλληνες ζούνε καλά, αλλά γιατί ζούνε.. πολύ! Η μακροζωία και τα καλά γεράματα είναι ένα θέμα που διαχρονικά απασχολεί τους Αμερικανούς κι αυτό φαίνεται από τα συνεχή αφιερώματα των μεγάλων περιοδικών και ιστοσελίδων στην ελληνική περίπτωση.

Έτσι, η Huffington Post σε άρθρο της αναφέρεται -πέραν των σπουδαίων Ελλήνων φιλοσόφων Σωκράτη, Πλάτωνα και Αριστοτέλη, τη δημοκρατία, τους Ολυμπιακούς αγώνες και το Πυθαγόρειο θεώρημα- στη γη, τα ηλιόλουστα νησιά, τη θάλασσα της Μεσογείου και το πεντανόστιμο ελληνικό φαγητό.

Κι όμως, οι συντάκτες ακόμα αναρωτιούνται πώς οι Έλληνες καταφέρνουν, όχι μόνο να ζουν καλά, αλλά να ζουν και πολύ, αναφέροντας το χαρακτηριστικό παράδειγμα της Ικαρίας, ένα από τα ελάχιστα μέρη του κόσμου όπου οι άνθρωποι ξεπερνούν τα 100 χρόνια ζωής, με το ποσοστό αυτών που περνούν τα 90 χρόνια να είναι τρεις φορές υψηλότερο αυτού των Αμερικανών, με τις πιθανότητες να πάθουν Αλτσχάιμερ ή κατάθλιψη να είναι μηδαμινές.

Αυτά λοιπόν είναι τα πέντε πράγματα που προτείνει η Huffington Post σε μάθει ο κόσμος από τους Έλληνες για να έχουν καλά γεράματα:

**Ξέρουν πώς να ξεφεύγουν από τα άγχη της καθημερινής ζωής**

Όπως και στις περισσότερες χώρες με θερμά κλίματα, οι

Έλληνες σταματούν στη διάρκεια της ημέρας για να πάρουν έναν γρήγορο, αναζωογονητικό υπνάκο. Μάλιστα σε αρκετές περιοχές, τα καταστήματα και οι επιχειρήσεις κλείνουν το μεσημέρι ώστε οι εργαζόμενοι να μπορέσουν να κάνουν διάλειμμα. Ο ερευνητής του Χάρβαρντ Δημήτρης Τριχόπουλος υποστηρίζει ότι, ενώ ο μεσημεριανός ύπνος φαίνεται να «κόβει» τη μέρα στη μέση, στην πραγματικότητα



δίνει ενέργεια για να είναι παραγωγικοί στο δεύτερο κομμάτι της ημέρας. Ο Τριχόπουλος βρήκε επίσης ότι οι Έλληνες άνδρες που κοιμούνται μισή ώρα την ημέρα είναι λιγότερο πιθανό να πάθουν καρδιακή προσβολή, καθώς το στρες υποχωρεί με την μεσημεριανή σιέστα.

### Πίνουν στην υγιά τους

Ακόμα και ο ελληνικός πρωινός καφές είναι ανώτερος αυτού των Αμερικανών. Οι ερευνητές έχουν βρει ότι ο ελληνικός καφές είναι γεμάτος πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικά που προστατεύουν το σώμα από το γήρας και από διάφορες χρόνιες ασθένειες. Και δεν μένουν εκεί: το βράδυ πίνουν τσάι του βουνού, που λειτουργεί και ως γιατροσόφι.

### Είναι ευλογημένοι από την Αφροδίτη

Στην Ελλάδα το σεξ δεν είναι μόνο για τους νέους - αντίθετα, μπορεί να είναι διασκεδαστικό και ωφέλιμο όσο μεγαλώνεις. Μια μελέτη που έγινε σε άνδρες της Ικαρίας, ηλικίας από 65 ως 100 ετών, έδειξε ότι τέσσερις στους πέντε δήλωσαν ότι κάνουν ακόμα σεξ τακτικά. Μάλιστα, το ένα τέταρτο αυτών ισχυρίζεται ότι το σεξ είναι πολύ καλό και έχει διάρκεια αρκετή ώρα. Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού, η ελαχιστοποίηση του στρες και οι αντιγηραντικές ιδιότητες του σεξ, εξηγούν τη μακροζωία των Ικαριωτών!

### Η διατροφή τους κάνει καλό για την καρδιά

Μπορεί όταν ακούτε ελληνική κουζίνα να σκέφτεστε παχυντικούς γύρους, σπανακόπιτες και μπακλαβάδες, στην πραγματικότητα όμως οι Έλληνες τρώνε περισσότερο υγιεινά απ' ό,τι φαίνεται, με φρέσκο ελαιόλαδο, λαχανικά, όσπρια και λίγο κρέας. Το πρωινό τους περιλαμβάνει γιαούρτι με μέλι, ενώ το μεσημεριανό και το βραδινό είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και όσπρια, και είναι αυτό που σήμερα ονομάζεται «μεσογειακή διαίτα».

### Η οικογένεια είναι το παν

Οι κοινωνικοί και οικογενειακοί δεσμοί είναι σημαντικό κεφάλαιο της ζωής στην Ελλάδα. Οι οικογένειες παραμένουν δεμένες και συγκατοικούν περισσότερο από ότι στις άλλες δυτικές χώρες ενώ οι μεγάλοι σε ηλικία άνθρωποι δεν μένουν μόνοι τους παρά μόνο αν έχουν πεθάνει όλα τα μέλη της οικογένειάς τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι τους στα γεράματα έχουν χειρότερη υγεία ενώ η μοναξιά τους οδηγεί σε πρόωρο θάνατο.

## Ο δεκάλογος της σωστής διατροφής για υγεία και φόρμα

Αν καταφέρεσαι να τηρήσεις τις παρακάτω δέκα συμβουλές θα δεις αποτέλεσμα στο σώμα σου, που θα γίνει μόνιμο. Γιατί η διατροφή είναι τρόπος ζωής. Δεν χρειάζονται περισπούδαστες συμβουλές για να καταφέρει ένας άνθρωπος να είναι σε καλή φόρμα και να διατηρεί τον οργανισμό του σε καλή κατάσταση. Ακολουθήστε τις δέκα απλές, καθημερινές διατροφικές συνήθειες και θα στεφθείτε νικητές.

**1** Κατανάλωση υγιεινού πρωινού: Μάθετε να τρώτε πρωινό μέσα σε δύο ώρες από την ώρα που θα ξυπνήσετε. Πρέπει να περιλαμβάνει γαλακτοκομικά προϊόντα, πρωτεΐνη, υδατάνθρακες

και τουλάχιστον μια μερίδα φρούτων.

**2** Μέχρι 1-2 φλιτζάνια καφέ κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**3** Υγιεινά σνακ για το δεκατιανό: Μπορείτε να φάτε μια μπάρα δημητριακών, ξηρούς καρπούς και φρούτο.

**4** Καταναλώστε 5 γεύματα την ημέρα: Πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, δεκατιανό, απογευματινό.

**5** Περιορίστε την ποσότητα επεξεργασμένων τροφών και τροφών με ζάχαρη, καθώς και φαγητών με υπερβολικό αλάτι.

**6** Μην ξεχνάτε να πίνετε περίπου 2 λίτρα νερό. Η ποσότητα εξαρτάται και από τη σωματική δραστηριότητα αλλά και τη σωματική διάπλαση.

**7** Δείξε ιδιαίτερη επιμέλεια και φροντίδα στην τήρηση των σωστών μεριδών και ποσοτήτων φαγητού. Αν σου είναι δύσκολο να υπολογίσεις τι σημαίνει 200γραμ. κοτόπουλο προμηθεύσου μια ζυγαριά κουζίνας. Σε πολύ λίγο καιρό θα εξοικειωθείς και μετά θα μπορείς να υπολογίζεις με το μάτι.

**8** Φρόντιζε να τρως από ΟΛΕΣ τις κατηγορίες τροφών χωρίς να στερείσαι



τίποτα.

**9** Να τρως αργά και να μασάς την τροφή σου καλά.

**10** Και τέλος φρόντιζε να καταναλώσεις τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικών και φρούτων την ημέρα! Η υγιεινή διατροφή δεν είναι υπόθεση μερικών μηνών είναι μία απόφαση ζωής που θα πρέπει να την ανάγεις σε τρόπο ζωής.