

# Η μεσογειακή διατροφή το μυστικό για μια ζωή χαρούμενη με υγεία

**O**ι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η Μεσογειακή διατροφή είναι το μυστικό για μια ευτυχισμένη ζωή όλο υγεία. Οι περισσότεροι στρέφουν την προσοχή τους στο δεύτερο πλεονέκτημα, αυτό της υγείας. Κι όμως, δύο νέες έρευνες δείχνουν ότι όσοι ακολουθούν μεσογειακή διατροφή είναι πιο ευτυχισμένοι, λιγότερο αγχωμένοι και η καρδιά τους είναι πιο γερή από αυτούς που ακολουθούν άλλες διατροφικές συνήθειες. Η λεγόμενη «Μεσογειακή διατροφή» είναι πλούσια σε ψάρι, κοτόπουλο, φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο, φακές, ξηρούς καρπούς. Συνήθως συμπεριλαμβάνονται κομμάτια πίτας αλλά η βασική διατροφή είναι απλή, με μπόλικα μπαχαρικά, χαμπλή σε λιπαρά και με ελάχιστα κατεργασμένα φαγητά. Με βάση τις δύο τελευταίες μελέτες, η Μεσογειακή διατροφή μπορεί να επφέρει ουσιαστικές αλλαγές στην υγεία του ατόμου. Μια από τις μελέτες, που διεξήχθη σε διάστημα δέκα ετών, αποδεικνύει ότι η Μεσογειακή διατροφή μειώνει τις καρδιακές προσβολές, ανεξαρτήτου φύλου, πλικίας ή κατάστασης υγείας. Στην μελέτη πήραν μέρος 2.583 Έλληνες ενήλικες πλικίας 18 έως 89 ετών που δεν είχαν προβλήματα καρδιάς στις αρχές του 2001. Οι ερευνητές συγκέντρωσαν πληροφορίες για τη διατροφή των συμμετεχόντων, κυρίως από την κατανάλωση 18 διαφορετικών φαγητών, στην αρχή της μελέτης και δέκα χρόνια αργότερα. Καθένας από τους συμμετέχοντες βαθμολογήθηκε ανάλογα με το πόσο ακολούθως την Μεσογειακή διατροφή.

Εξετάστηκαν οι κρίσιμοι παράγοντες καρδιακών νοοτροπιών σε όλους τους συμμετέχο-



ντες. Παράγοντες όπως φύλλο, πλικία, οικογενειακό ιστορικό, επίπεδο εκπαίδευσης, υπέρταση, διαβήτης, χοληστερίνη και κάπνισμα. Η έρευνα απέδειξε ότι όσοι ακολουθούν Μεσογειακή διατροφή κινδυνεύουν από καρδιακά προβλήματα κατά 47% λιγότερο από αυτούς που εφαρμόζουν τη διατροφή αυτή σε μικρότερο βαθμό.

Σε μια άλλη μελέτη αυστραλοί επιστήμονες μελέτησαν 82 περιπτώσεις ενήλικων από 18 έως 65 ετών που έπασχαν από κατάθλιψη. Εξετάστηκε η ψυχική υγεία αυτών των ατόμων με βάση δύο κλίμακες: την Θεική και Αρνητική Κλίμακα (PANAS) και την κλίμακα Κατάθλιψης και Άγχους. Επίσης, εξέτασαν κατά πόσο οι συμμετέχοντες ακολούθων τη Μεσογειακή διατροφή. Τα αποτελέοματα έδειξαν ότι υπάρχει άμεση σχέση της διατροφής και της ψυχικής υγείας. Οι ερευνητές βρήκαν ότι η «φτωχή διατροφή» μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη σύμφωνα με τη γιατρό Ναταλί Παρλέτα από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Αυστραλίας που οποία είναι και π

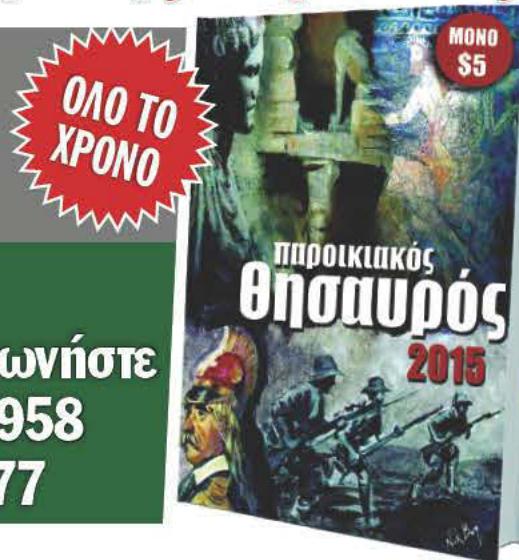
επικεφαλής της έρευνας. Τονίζει ότι τα άτομα δεν αισθάνονται κατάθλιψη και μετά τρώνε λάθος φαγητά αλλά η λάθος διατροφή τους οδηγά στην κατάθλιψη. Επίσης, στη μελέτη πήραν μέρος άτομα που ήδη έπασχαν από κατάθλιψη. Όσοι από αυτούς ακολούθωσαν τη Μεσογειακή διατροφή είχαν λιγότερα συμπτώματα.

Επίσης στην Αυστραλία επισήμανε ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην κατάθλιψη και στα καρδιακά νοοτρόπια. Επομένως, μια θεωρία που ήδη ασπάζεται η ερευνητική ομάδα είναι ότι υπάρχει συσχετισμός φαγητού-ψυχικής υγείας. Το μιαλό χρειάζεται οξυγόνο, γλυκόζη και άλλα θρεπτικά συστατικά για να λειτουργεί οωστά. Η Μεσογειακή διατροφή περιέχει τα στοιχεία αυτά (βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά και μέταλλα) που βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου ώστε να καταπολεμά τις ψυχικές ασθένειες και επομένως π μεσογειακή διατροφή μπορεί να είναι το κλειδί μιας υγιούς και ευτυχισμένης ζωής.

## Ο 'Θησαυρός' της ελληνικής παροικίας

### Ένα βιβλίο για όλη την οικογένεια

Για να αποκτήσετε το δικό σας «Παροικιακό Θησαυρό» επικοινωνήστε με την Άννα Αρσένη 0411 240 958 ή το Γιώργο Χιώτη 0413 213 377



ΟΛΟ ΤΟ  
ΧΡΟΝΟ

LOOKING FOR GOOD WOMAN  
TO MARRY BETWEEN AGE OF 47 TO 70

I am 55 yr old, Jeweller by profession,  
seeking nice lady between 45 to 67  
with view to friendship.  
Only sincere persons,  
pls email bio w/ recent photo:  
nicoledavisfirm@gmail.com

John & Anastasia

**PHOTOGRAPHERS**  
Capturing life's sweet moments

■ Corporate events, ■ weddings, ■ christenings, ■ family, ■ colour and B&W

Packages to suit all budgets  
e. photothiki@yahoo.com.au  
m. John 0421 217 767 or Anastasia 0431 847 409

## HANDY MAN

### Ο ΔΙΚΟΣ ΣΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

για όλες τις δουλειές

Σκεπές	Remove Asbestos	Driveways	Πλακάκια
Χτισμάτα	Δενδροκομεία	Βαψίματα	Καθαρισμούς

Νικόλαος Τσιότσιας Γραφείο: 02 9594 5379

0404 676 366 Κινητό: 0414 381 996

**ΙΟΡΔΑΝΗΣ  
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ**

**ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ & ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΟΣ**

- Αγοραπωλησίες ακινήτων
- Αγοραπωλησίες επιχειρήσεων
- Οικογενειακό Δίκαιο
- Διαθήκες - Κληρονομιές - Περιπτώσεις ελλείψεως διαθήκης
- **Probate (αποδοχή κληρονομιάς)**
  - Πληρεξούσια
  - Όλων των ειδών ασφαλιστικές αποζημιώσεις

Ζητήστε τον Ιορδάνη Αντωνόπουλο

Το πρώτο ραντεβού δωρεάν

**Τηλ.: 9796 3511**

Suite 24, 432 Chapel Rd, Bankstown  
jordan13@bigpond.net.au