

Την Κυριακή 1η Δεκεμβρίου 2024, 12 με 2μμ, στην Εταιρεία Ελλήνων Λογοτεχνών (ΕΕΛ-Αθήνα), παρουσιάστηκε το βιβλίο των Κ. Σφλώμου και Δ. Χούχουλα, “**Επιλογές σε τρόφιμα για υγιεινή διατροφή &... ευχάριστη ζωή**” (εκδόσεις ΤΣΟΤΡΑ).

Την παρουσίαση προλόγισε ο γνωστός δημοσιογράφος Πάνος Σόμπολος (πρώην Πρόεδρος της ΕΣΗΕΑ), ο οποίος και συντόνισε με επιτυχία την όλη εκδήλωση. Σύντομους χαιρετισμούς απηύθυναν: ο Πρόεδρος της ΕΕΛ Κώστας Καρούσος, και οι Αντιπρόεδροι α) του Φιλανθρωπικού Σωματείου AURORA – Μαζί ενάντια στα αιματολογικά νοσήματα (Ευάγγελος Μανουδάκης) και β) της Εταιρείας ALZHEIMER Hellas (Μαγδαληνή Τσολάκη – μέσω Zoom).

Στη συνέχεια και με βάση το συνημμένο Πρόγραμμα αναπτύχθηκαν ειδικά επιλεγμένα από το βιβλίο Θέματα. Σε αυτά, οι Εισηγητές – με την κατά περίπτωση εξειδίκευση και εγκυρότητά τους – άφησαν το δικό τους επιστημονικό ίχνος και έβαλαν την προσωπική τους σφραγίδα. Τα Θέματα αυτά, που σχετίζονται με τη διατροφή μας και απασχολούν όλο και περισσότερο τη σύγχρονη επιστήμη και την κοινωνία μας, αφορούσαν:

- Τους τρόπους και τα είδη διατροφής για ευεξία, *ψυχής τε και σώματος*: Νατάσα Κανέλλου, διατροφολόγος, καθηγήτρια ΠΑΔΑ.
- Την *πάλη με το γλυκό εχθρό* της υγείας μας: Χριστίνα Τεντολούρη, παθολόγος- διαβητολόγος, Κέντρου Υγείας Χαλανδρίου.
- Την επίγευση που αφήνει ο *κυκεώνας* μιας ορθολογικής διατροφής: Φίλια Δενδρινού, ηθοποιός, θεατρολόγος.
- Τη συμμετοχή των *~80 τρις μικροοργανισμών του εντέρου*, στην υγεία του δικού μας οργανισμού, καθώς και των *ψυχοβιοτικών* συστατικών των τροφών στις μάχες κατά των ψυχογενών παθήσεων: Δήμητρα Χούχουλα, χημικός, καθηγήτρια ΠΑΔΑ.
- Τη συμβολή της *Τεχνητής Νοημοσύνης (AI)* στην υγιεινή διατροφή και την επιβίωση όλου του Πλανήτη (μέσω Zoom): Χρίστος Παπαδημητρίου, καθηγητής Πανεπιστημίων του εξωτερικού, αναγνωρισμένος παγκοσμίως ως AI guru, ακαδημαϊκός.

Ακολούθησαν οι θερμές ευχαριστίες μου προς όλους τους συντελεστές και τους συμμετέχοντες στην παρουσίαση. Στη συνέχεια, η Αγνή με τη ζεστή της φωνή και τα πλήκτρα του Βαγγέλη Κωστόπουλου, μας πρόσφεραν μερικές «Νότες Ευεξίας», από την εποχή του καταπληκτικού και πάντα επίκαιρου και αυθεντικού Λουκιανού Κηλαηδόνη.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με γεύσεις «Οργανοληπτικής Ευεξίας». Με γνώμονα το *μέτρον άριστον* του Κλεόβουλου και το γνωστό *ΑΦΜ* μας (**Α**πλά-**Φ**υσικά-**Μ**εσογειακά), δοκιμάσαμε παραδοσιακό πολύσπορο *ψωμί* απ’ το Μουσείο Άρτου Βαρνάβα, με αξιώτικο *αρσενικό*, χυμό από *ρόδι* με αντιοξειδωτικά και ζεστό *ρόφημα* με πιπερόριζα και αντιφλεγμονώδη φυτοχημικά, από σαμοβάρι του *Δρόμου του τσαγιού*.

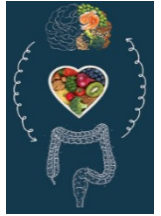
Σ.Σ. 1) Επισυνάπτονται τα σχετικά αρχεία (Πρόγραμμα, διαφάνειες, ομιλίες, φωτογραφίες).
2) Περισσότερα στοιχεία, πληροφορίες, διευκρινίσεις κ.λπ μπορούν ευχαρίστως να ζητηθούν από το ksflomos@uniwa.gr

Οι **Εκδόσεις ΤΣΟΤΡΑΣ** σας προσκαλούν στην παρουσίαση του βιβλίου των **Κ. Σφλώμου-Δ. Κούχουλα**



Επιλογές σε **ΤΡΟΦΙΜΑ** για **ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ** και ...ευχάριστη ζωή.

την **Κυριακή 1η Δεκεμβρίου 2024**, στην **Εταιρία Ελλήνων Λογοτεχνών (ΕΕΛ)**



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Συντονιστής: **Πάνος Σόμπολος**, Δημοσιογράφος - πρώην Πρόεδρος ΕΣΗΕΑ

11.30 – 11.55: Προσέλευση¹ στην **ΕΕΛ**, Ακαδημίας & Γ. Γενναδίου 8, 7^{ος} όροφος, Αθήνα.

➤ **12.00: ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**

***Κώστας Καρούσος**, Πρόεδρος της Εταιρίας Ελλήνων Λογοτεχνών

***Ευάγγελος Μανουδάκης**, Αντιπρόεδρος ΔΣ **AURORA**-Μαζί ενάντια στα αιματολογικά νοσήματα

***Μαγδαληνή Τσολάκη**, Πρόεδρος Πανελ. Ομοσπονδίας Νόσου **Alzheimer**& Συγγενών Διαταραχών.

➤ **12.10 -13.00: ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ** (διάρκειας **10'** η κάθε μία)

✓ **Νατάσα Κανέλλου**, Καθηγήτρια Διατροφής, Σχολή Επιστημών Τροφίμων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής: **Διατροφή για ευεξία.**

✓ **Χρυσάνθη Τεντολούρη**, Παθολόγος – διαβητολόγος, Επιμελήτρια Β' - Κέντρο Υγείας Χαλανδρίου: **Παλεύοντας με το γλυκό εχθρό της υγείας μας ...**

✓ **Φίλια Δενδρινού**, ηθοποιός – θεατρολόγος: **Γεύσεις απ' τον «κυκεώνα»² μιας υγιεινής διατροφής.**

✓ **Δήμητρα Κούχουλα**, Καθηγήτρια Χημείας Τροφίμων, Σχολή Επιστημών Τροφίμων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής: **Εντερικό μικροβίωμα και προβιοτικά.**

✓ **Χρίστος Παπαδημητρίου**, ΒΠΣ - ΕΜΠ- MIT-UC Berkeley- Harvard Un. – Columbia Un. - ETH Zurich – ... Ακαδημία Αθηνών ...: **AI και Διατροφή** (μέσω Zoom).

➤ **13.00 – 13.15 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

➤ **13.15 – 13.30 Γνωστές ΝΟΤΕΣ ΕΥΕΞΙΑΣ.** Τραγουδάμε, με φιλική συμμετοχή της **Αγνής**.

Στο πιάνο, ο **Βαγγέλης Κωστόπουλος**.

➤ **13.30 -14.00. ΟΡΓΑΝΟΛΗΠΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ.** Δοκιμάζουμε, με **μέτρο** και **ΑΦΜ** (**Α**πλά, **Φ**υσικά, **Μ**εσογειακά):

Ψωμί (απ' το *Ευρωπαϊκό Μουσείο Άρτου-Βαρνάβα*), αξιώτικο **αρσενικό³**, χυμό **ρόδι** (με αντιοξειδωτικά) ή /και **ρόφημα** (με αντιφλεγμονώδη φυτοχημικά) από σαμβόρι του *Δρόμου του τσαγιού* (*Καψάλη, Κολωνάκι*)

1. **Παράκληση:** Ενημερώστε για την παρουσία σας: **210-7470789**, ekdoseistsotras@gmail.com, ksflomos@uniwa.gr



2. Κυκεώνας: αρχαίο ελληνικό ρόφημα (χυλός) από κεκραμένο οίνο, κριθάρι, τυρί, μέλι και βότανα. *Χορηγός επικοινωνίας*

3. ΠΟΠ κεφαλοτύρι, Νάξου.





ΕΤΑΙΡΙΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ

ΕΤΑΙΡΙΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ

ΕΤΑΙΡΙΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ



ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ



Α. Κανέλλου Καθηγήτρια Διατροφής, ΠαΔΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΥΕΞΙΑ



Ελληνική Διατροφή



Καθημερινά

- ψωμί, **παξιμάδια**, ρύζι, μακαρόνια και άλλα δημητριακά, κυρίως ολικής άλεσης
- οπωσδήποτε λαχανικά και **μυρωδικά** με εξαιρετικό παρθένο **ελαιόλαδο**, είτε σε μορφή σαλάτας (ωμή, βρασμένη) είτε μαγειρεμένα (λαδερά, χορτόπιτες)
- φρέσκα φρούτα για ενδιάμεσο γεύμα ή επιδόρπιο
- **λίγα** γαλακτοκομικά
- Πολύ λίγο κρασί (με φαγητό), αν έχουμε συνηθίσει να πίνουμε
- νερό

Εβδομαδιαία

- συχνότερα ψάρι
- πουλερικά
- όσπρια, ελιές, ξηρούς καρπούς (καθημερινά τουλάχιστον ένα απ' αυτά τα τρόφιμα)
- πατάτες
- αβγά
- Ελάχιστα γλυκά, κατά προτίμηση παραδοσιακά (γλυκό του κουταλιού, του ταψιού)
- Κόκκινο κρέας σπάνια

Η τροφή μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση και την ψυχολογία μας

- την κυκλοθυμική διάθεση
- το **άγχος**
- τις κρίσεις πανικού
- τη λιγούρα για κάποια τροφή και υπερβολική κατανάλωσή της (**αδηφαγία**)
- την κατάθλιψη
- μια οξύθυμη διάθεση και τον εκνευρισμό
- την ικανότητα **συγκέντρωσης**
- δυσκολίες μνήμης
- το **προεμμηνοπαυσιακό** σύνδρομο
- μια ανταγωνιστική διάθεση, διάθεση επιβολής
- διατροφικές **διαταραχές** (πχ ανορεξία, βουλιμία)
- ψυχωτικά επεισόδια
- **άνια**
- αίσθημα **κόπωσης**, κούρασης
- **μαθησιακές** δυσκολίες
- και εποχιακές διαταραχές

Τα παραπάνω συμπτώματα οφείλονται και προκαλούνται από

- μεγάλες αυξομειώσεις στα **επίπεδα γλυκόζης** στο αίμα. Επηρεάζουν τη διάθεση και τη ενεργητικότητα μας
- **νευροδιαβιβαστές** όπως η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη και η ακετυλοχολίνη επηρεάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε
- πρόσθετα τροφίμων, γνωστά και ως E πχ συντηρητικά, χρώματα, αρωματικές ουσίες
- συμπτώματα λόγω έλλειψης συγκεκριμένων **ενζύμων** που συμμετέχουν στην πέψη
- υπερευαισθησίες, παρόμοιες με τροφικές αλλεργίες ή δυσανεξία
- **χαμηλά επίπεδα** βιταμινών, μετάλλων και απαραίτητων λιπαρών οξέων, τα οποία ενδέχεται να επηρεάσουν την ψυχική υγεία πχ ελλείψεις βιταμινών B συσχετίζονται με τη σχιζοφρένεια, ο ψευδάργυρος με τις διατροφικές διαταραχές και τα ω-3 λιπαρά οξέα με την κατάθλιψη.

κρέας, θαλασσινά, το γιαούρτι, το τυρί, τα φασόλια, τα μπιζέλια, τα κάσιους και τα αμύγδαλα

Στοιχεία της Ελληνικής διατροφής που συμβάλλουν στη βελτίωση

- το άφθονο νερό για μείωση αφυδάτωσης
- τα φρούτα και λαχανικά περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για το σώμα και για την ψυχολογία
- τα δημητριακά ολικής άλεσης τροφοδοτούν όλη τη μέρα με μικρές δόσεις ενέργειας, κρατάνε σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, οπότε προλαβαίνουμε το αίσθημα κόπωσης, την ανεξήγητη κούραση. Επίσης χαλαρώνουν και μειώνουν το άγχος, τη μελαγχολική διάθεση/κατάθλιψη (μιας και συνδέονται με τη σεροτονίνη), τη νευρικότητα, την αδυναμία συγκέντρωσης και την αδηφαγία.
- Το ότι επιτρέπεται να τρώμε γλυκό περίπου μια φορά την εβδομάδα έχει αγχολυτική δράση ιδιαίτερα ως επιδόρπιο, αν είναι σε μικρές δόσεις πχ μια μπουκιά γλυκού, αντί για μια ολόκληρη μερίδα. Προσοχή στις μεγάλες δόσεις ζάχαρης, αρχικά μας τονώνουν αλλά πολύ γρήγορα τελικά μαςνυστάζουν

συμβάλλουν στη βελτίωση (συνέχεια)

- Οι πηγές πολύτιμης πρωτεΐνης με τα **απαραίτητα αμινοξέα: ψάρια, όσπρια** (είναι και οικονομικά!) **αβγά, ξηροί καρποί** και σπόροι (πχ σουσάμι και τα προϊόντα του δηλ ταχίνι, παστέλι) υποστηρίζουν τα παραπάνω. (Ιδιαίτερα η **τρυπτοφάνη**)
- διατηρώντας μια **υγιή εντερική χλωρίδα**, μέσα από την κατανάλωση, φρούτων, **λαχανικών**, προϊόντων ολικής αλέσεως, **γιαουρτιών** και προβιοτικών προϊόντων (π.χ. Αριάνι, Κεφίρ), μπορούμε να επηρεάσουμε θετικά την εγκεφαλική μας δραστηριότητα και διάθεση.
- τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, ειδικά τα **ω -3** στο παχύ **ψάρι** (σαρδέλα, σολομός, κολιός κ.α.), στους **ξηρούς καρπούς** (πχ καρύδια) και σπόρους (πχ λιναρόσπορος, ηλιόσποροι, πάσα-τέμπο, σουσάμι) συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

κρέας, ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα,
φασόλια, σπόροι κολοκύθας, φασόλια, φιστίκια,
αμύγδαλα, σπανάκι

Για σταθερή διάθεση

3 κύρια γεύματα αρκούν: πρωί, μεσημέρι, βράδυ

- σε σταθερές περίπου ώρες και
- να μεσολαβούν «λογικά» χρονικά διαστήματα
- Με ποικιλία και επάρκεια σε όλα τα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή καθημερινά
 - Φρούτα
 - Λαχανικά
 - Ψωμί ολικής
 - Ελαιόλαδο
 - Λίγα γαλακτοκομικά
 - Πολύ λίγο κρασί (αν το έχουμε συνηθίσει)

Επιθυμητά και 2 ενδιάμεσα γεύματα (δεκατιανό-απογευματινό) με λίγους ξηρούς καρπούς ή 1 φρούτο ή γιαούρτι

Κλασσικά γεύματα

- Χωρίς ενδιάμεσα τσιμπολογήματα
- Συχνή κατανάλωση τροφής αυξάνει δείκτη **φλεγμονής** → αιτία παθήσεων
- **Μέγεθος μερίδας** λογικό → μεγάλες ποσότητες δυσκολεύουν την πέψη, ταλαιπωρούν τον οργανισμό, χαλούν τη διάθεση, παχαίνουν, αυξάνουν φλεγμονή
- Διάρκεια γεύματος min **20'** χωρίς οθόνη, έντυπο
→ Εστιατόρια, ξενοδοχεία προσφέρουν τις παραπάνω δυνατότητες

FOODS THAT FIGHT INFLAMMATION

Chronic inflammation has been linked to cancer, heart disease, diabetes, arthritis, depression, and Alzheimer's. Fight inflammation with a healthy diet.



ANTI-INFLAMMATION FOODS



Tomatoes



Fruits

Strawberries, blueberries, oranges and cherries.



Nuts

Almonds, walnuts, and other nuts.



Olive oil



Leafy greens

Spinach, kale, collards, and more.



Fatty fish

Salmon, mackerel, tuna, and sardines.

INFLAMMATION FOODS



Fried foods



Sodas



Refined carbs



Lard



Processed meats

Επηρεάζουν τη διάθεσή μας αρνητικά

- Η πολλή **ζάχαρη** μας κάνει ευέξαπτους με αδυναμία συγκέντρωσης και μας μελαγχολεί → ένα γλυκό την εβδομάδα
- Η υπερβολή στον **καφέ** προκαλεί άγχος, νευρικότητα και κυκλοθυμία → ως 2-3 φλυτζ/ημέρα αρκούν.
- πολύ **οινόπνευμα** επιδεινώνει την κατάθλιψη και επηρεάζει τον ύπνο → 1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα
- Μεγάλη ποσότητα **σοκολάτας** δρα όπως ο καφές
- **Αλάτι** προκαλεί κυκλοθυμία → προσθήκη γεύσης από μυρωδικά/μπαχαρικά
- **Ζωική πρωτεΐνη** προκαλεί άγχος και στρες → αποφυγή κρέατος και προτίμηση σε **όσπρια**

Επηρεάζουν τη διάθεσή μας **Θετικά**

- Χαλαρώνουν οι **υδατάνθρακες** → ψωμί, παξιμάδια, φρυγανιές, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες → ένα φλιτζάνι από τα παραπάνω δρα θετικά
- **Διαιτητικές ίνες** μας απαλλάσσουν από τον εκνευρισμό δυσλειτουργίας εντέρου → δημητριακά, ψωμί και μακαρόνια ολικής άλεσης, μαύρο ρύζι, φρούτα (όχι χυμοί), λαχανικά, ξηροί καρποί
- Μας ηρεμούν τα **λαχανικά** (όλων των χρωμάτων)

Κατάθλιψη / μελαγχολία

Μειώνουν πιθανότητα εμφάνισης

- Φυλλικό οξύ
- Ω-3 λιπαρά οξέα

Προλαμβάνει την εκδήλωση, η αποφυγή των:

- Αλλαντικών κ επεξεργασμένου κρέατος
- Γλυκών και σνακ με ζάχαρη, ζαχαρούχων αναψυκτικών
- Λευκού ψωμιού, επεξεργασμ. πατάτες (τσιπς)

πχ αρακάς,
μπανάνες,
πορτοκάλια,
ξηροί καρποί,
ολικής άλεσης,
σुकώτι



ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ

ΕΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΥΠΟΥΛΟΣ ΕΧΘΡΟΣ

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ, Η ΚΑΚΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ, Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΑΔΡΑΝΕΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΙΤΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟ Σ.Δ,
ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΗ
ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ ΜΑΣ.....

ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΡΟΠΟ
ΖΩΗΣ



ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΜΕ ΕΤΕΡΟΓΕΝΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΟ ΥΠΟΣΤΡΩΜΑ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΤΩΝ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ, ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ, Η ΟΠΟΙΑ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΠΛΗΡΗ Ή ΜΕΡΙΚΗ Ή ΣΧΕΤΙΚΗ ΕΛΛΕΙΨΗ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ

Η ΚΥΡΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΠΙΔΗΜΙΑ

ΣΔ2 Η ΣΥΝΤΡΙΠΤΙΚΗ ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ



ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- ΑΝΟΔΙΚΗ ΤΑΣΗ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ
- ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΕΜΕΝΟ(ΕΘΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ) Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΔ2 ΕΧΕΙ 4ΠΛΑΣΙΑΣΤΕΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 30ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ 11 ΜΕ 12% ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ
- ΠΟΛΛΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΕΔΩΣΑΝ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΟΤΙ Ο ΣΔ2 ΕΪΝΑΙ ΝΟΣΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ ΚΑΙ ΕΪΝΑΙ ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΗ

Αποτελέσματα	Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη	Γλυκόζη νηστείας	Δοκιμασία ανοχής γλυκόζης (σάκχαρο στις 2 ώρες)	Τυχασία μίγματος αίματος (με συμπτώματα συμβατά με διαβήτη)
Υπεργλυκαιμία διαβήτης	Μεγαλύτερη ή ίση με 6,5%	Μεγαλύτερη ή ίση με 126 mg/dL	Μεγαλύτερη ή ίση με 200 mg/dL	Μεγαλύτερη ή ίση με 200 mg/dL
Προδιαβήτης	5,7 - 6,4%	100 - 125 mg/dL	140 - 199 mg/dL	N/A
Φυσιολογικές τιμές	Κάτω από 5,7%	Κάτω από 99 mg/dL	Κάτω από 140 mg/dL	N/A

Σακχαρώδης Διαβήτης: Επιπλοκές

Μακροαγγειακές

Αγγειοεγκεφαλικό
επεισόδιο

Καρδιακή νόσος και
υπέρταση

Περιφερική αγγειακή
νόσος

προβλήματα ποδιού

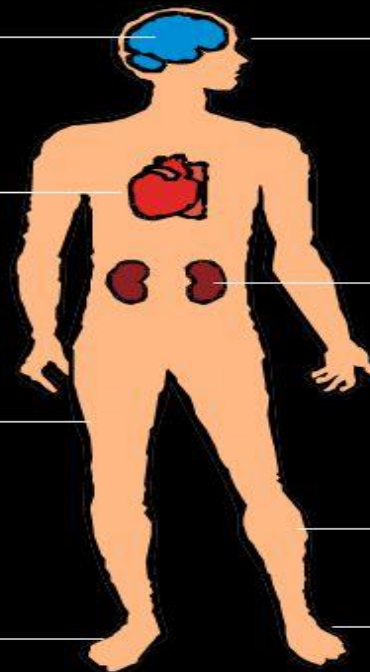
Μικροαγγειακές

Οφθαλμική νόσος
(αμφιβληστροειδοπάθεια - καταράκτης)

Νεφροπάθεια

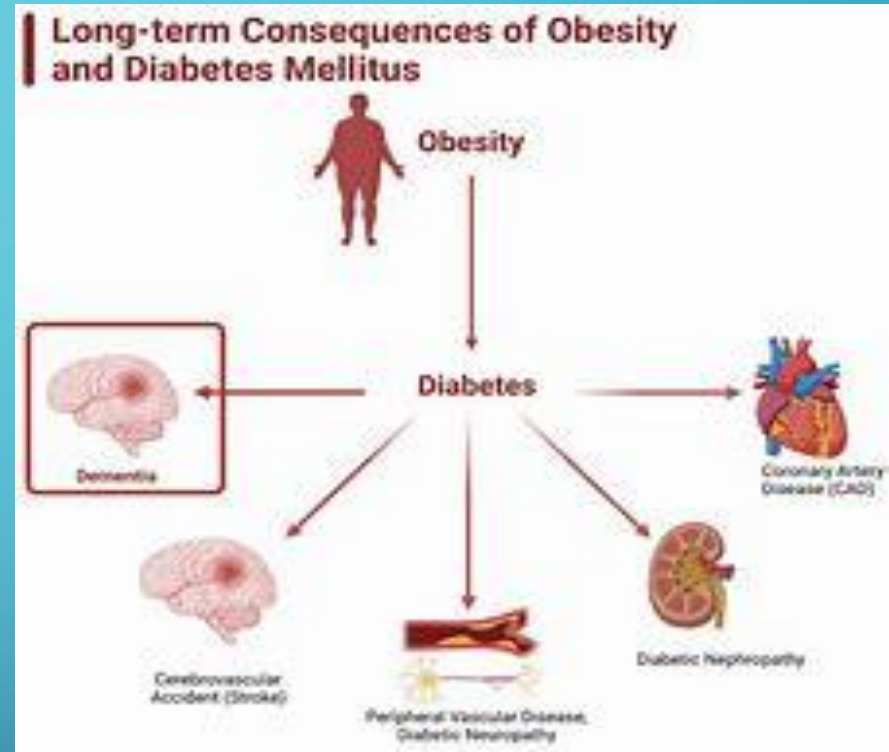
Νευροπάθεια

προβλήματα ποδιού



ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

- COGNITIVE DISABILITY
- AFFECTIVE DISORDERS
- FUNCTIONAL DISABILITY
- CANCER
- INFECTIONS
- LIVER DISEASE
- WITH DECLINING MORTALITY FROM VASCULAR DISEASE,CANCER AND DEMENTIA NOW COMPRISE THE LEADING CAUSES OF DEATH IN PEOPLE WITH DIABETES



Η ΔΙΑΙΤΑ ΕΧΕΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΡΟΛΟ ΣΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ Σ.Δ

- Η ΒΑΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΛΓΟΡΙΘΜΩΝ ΤΟΣΟ ΓΙΑ ΤΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ Σ.Δ
- Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ(ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ)ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΣΥΝΙΣΤΩΣΑ ΚΑΘΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΔ2 ΚΑΙ ΠΡΟΔΙΑΒΗΤΗ
- Η ΜΕΛΕΤΗ DPP ΕΔΕΙΞΕ ΟΤΙ ΕΝΤΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΔ2 ΚΑΤΆ 58% ΣΕ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 3ΕΤΩΝ
- ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΠΡΟΣΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ
- ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ:ΔΙΑΙΤΑ ΧΑΜΗΛΗ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ. ΤΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ, ΤΟ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟ,ΤΟ ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ, ΔΙΑΙΤΑ DASH
- ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ: Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΗ ΑΜΥΛΟΥΧΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΣΑΚΧΑΡΩΝ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΩΝ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ,ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΩΝ

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΥΣ <30%, ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟΥ ΛΙΠΟΥΣ <10%, ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΕ 25-35ΓΡ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ)
- ΜΕΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟ 5%
- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟ 150ΛΕΠΤΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ
- ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΕΙΝΟΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ Σ.Δ

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).



Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.



ΑΣΚΗΣΗ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες /ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

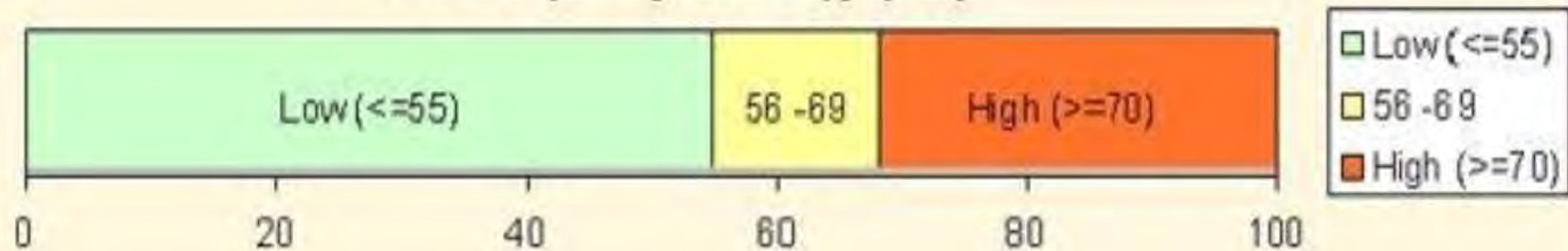
Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφεύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

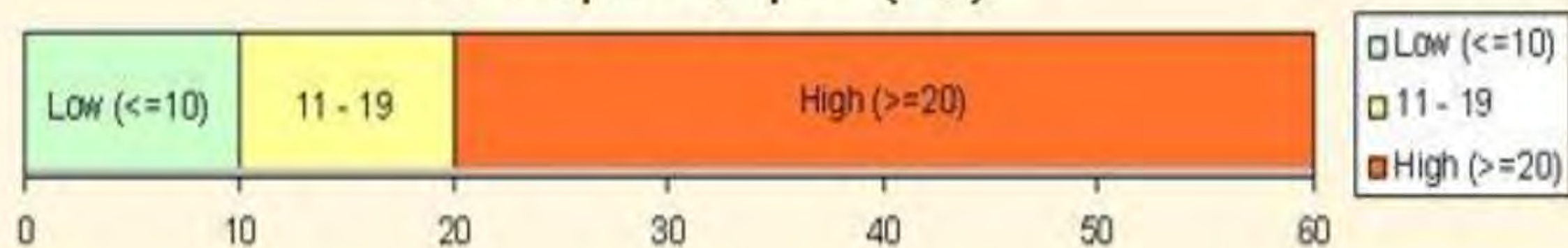
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ)



Γλυκαιμικό Φορτίο (ΓΦ)



Ο Γλυκαιμικός δείκτης μας βοηθά να προβλέψουμε πώς επηρεάζουν αυτές οι τροφές το σάκχαρο αίματος ενός ατόμου.

Εμπειρική μέθοδος για να πάρουμε την απάντηση.

Είδος ψωμιού	Γ.Δ. (Homonet index)	Μερίδα No.1	Γ.Φ. (Homonet index)	Σε πόσα κομμάτια του γλυκού* επηρεάζει τόσο αντιστοίχως μια μερίδα φέτα των 40 γραμ. * κομμάτια του γλυκού των 8 γραμμαρίων
Λευκό	71	30	10	3,7
Ολικής άλεσης	74	30	9	3,3
Σιτάλευρος, 69% αλεύρι σίκαλης	78	30	11	4,0
Κριθάρι ολικής, 50% κριθάρι	85	30	15	5,5
Ολικής, σε πέτρινο μύλο	59	30	7	2,6
Γίτσα, ολικής άλεσης	56	30	8	2,9
Ψαμί, με αλεύρι βρώμης	62	30	9	3,3

Πηγή: Umeki et al. «The glycemic response to the carbohydrate content of breads that contain α-amylase and xylanase: The glycemic index revisited». Journal of Health, Behavior and Society 2016; 5(4):400-407

- Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση του γλυκαιμικού δείκτη, Μερικοί από αυτούς είναι οι παρακάτω;
- 1) Τρόπος μαγειρέματος. Για παράδειγμα τα βραστά καρότα έχουν παραπάνω γλυκαιμικό δείκτη από τα ωμά.
- 2) Επίπεδο ωρίμανσης. Οι άγουρες μπανάνες έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από τις ώριμες. Άτομα με σακχαρώδη διαβήτη καλό είναι να καταναλώνουν περισσότερο άγουρες μπανάνες.
- 3) Ο συνολικός διατροφικός συνδυασμός του γεύματος. Είναι πολύ σημαντικό τα τρόφιμα με ψηλό γλυκαιμικό δείκτη να συνδυάζονται με τρόφιμα με χαμηλό αλλά και με φυτικές ίνες.
- Τέλος, δεν πρέπει να νομίζουμε ότι ο γλυκαιμικός δείκτης είναι το μόνο μέτρο αξιολόγησης για την θρεπτικότητα ενός τροφίμου!



ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ



ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠ' ΤΟΝ ΚΥΚΕΩΝΑ ΜΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Φίλια Δενδρινού , ηθοποιός - θεατρολόγος

*«Καλόδεχτο το φόρτωμα, που θα ῥθει από το μύλο,
πρωτόσταλο, πρωτάλεστο, πρώτη χαρά της σκάφης.*

*Ζυμώνουν τ' ανασκουμπωτά της πρωτονύφης χέρια
και πλάθουν τα πρωτόπλαστα ψωμιά με τις παλάμες
μες στην καλοπελεκητή πινακωτή προικιά της.
Το φούρνο καίει τεχνίτισσα, στο φούρνο η γριά κυρούλα,
ξανανιωμένη, αφήνοντας τη συντροφιά της ρόκας.*

*Ω! βραδινό συμμαζέμα στο σπιτικό κατώφλι,
καρτέρεμα ανυπόμονο του πυρωμένου φούρνου!
Κι ω μέθυσμα απ' τη μυρωδιά πρώτου ψωμιού, που αχνίζει.*

Γ. Δροσίνης, «ΤΟ ΨΩΜΙ»

Τροφή δεν είναι μόνο ότι τρώμε. Τροφή είναι κάτι πολύ βαθύτερο που σχετίζεται με την ύπαρξη μας Όταν το βρέφος πεινάει δεν χορταίνει απλώς και μόνο μέσα από ένα γεύμα, αλλά κυρίως και πρωτίστως μέσα από μια σχέση. Η μάνα είναι τροφός όχι απλώς γιατί δίνει το γάλα της, αλλά γιατί μεταγγίζει στο μωρό της τη σχέση της μαζί του . Την αγάπη, τη θαλπωρή, τη στοργή, την ασφάλεια. Είναι η τροφή εκείνη, που πέρα από την βιολογική συντήρηση προσφέρει το νόημα της ύπαρξης. Αυτή είναι η πρώτη εμπειρία που καταγράφει ο εγκέφαλός μας σε αυτόν τον κόσμο: Ότι τροφή, = ασφάλεια, αγάπη,=μητέρα – όλα αυτά σαν ένα.

Και σε αυτή την ολότητα αγάπης, σύνδεσης και ασφάλειας, έχει την τάση να επιστρέφει κάθε ανθρώπινο ον. Βλέπετε για το κομμάτι του νου μας που σκέφτεται με συμβολισμούς, η τροφή και το φαγητό ισοδυναμούν με αγάπη. Γιατί ένα φαγητό όταν δεν έχει αγάπη και σχέση δεν μπορεί παρά να θρέψει την μόνο βιολογική πλευρά του ανθρώπου αλλά ποτέ το σύνολο της παρουσίας του. Γι αυτό η τροφή μπορεί να σε συντηρεί αλλά ποτέ μόνη της δεν χορταίνει την ύπαρξή μας . Αντίθετα η σχέση που σου προσφέρει η λήψη της τροφής σε αναπτύσσει και σε εξελίσσει. Γι αυτό και στη λέξη τροφή αναγνωρίζουμε πάντα τη διττή της έννοια. Την απτή ,ρεαλιστική και την αφηρημένη , συμβολική.: ως τροφή του νου και της ψυχής . Ως τέτοια γίνεται η ευεργετική αφορμή της συνάντησης . Όταν σε καλώ σε γεύμα , δεν είναι η ανάγκη του φαγητού που με κινεί, αλλά η ανθρώπινη ανάγκη της συνάντησης, της επικοινωνίας .Η τροφή είναι απλώς η πρόφαση. Η επαφή είναι το ζητούμενο. Η επιθυμία για σχέση είναι η αρχέγονη βασική τροφή της

ύπαρξης.. Το φαγητό είναι το σύμβολο, η πραγματικότητα είναι, πείνα για τον άλλο. Τι γίνεται όμως με το συμβολικό υποκατάστατο ;

Το «συμβολικό υποκατάστατο» είναι ένας όρος που περιγράφει ένα εξαιρετικό ψυχολογικό φαινόμενο: Όταν η ανθρώπινη ψυχή δεν μπορεί να βρει αυτό που ζητάει, ενστικτωδώς επιλέγει το πλησιέστερο υποκατάστατο.

Κατά την έννοια αυτή, όταν δεν μπορούμε να βρούμε την αγάπη που αποζητάμε, μια λύση είναι να στραφούμε προς το φαγητό, του οποίου η απόλαυση μας προξενεί παρόμοια συναισθηματική κατάσταση. Όταν δεν έχουμε στη ζωή μας την οικειότητα που λαχταράμε, μπορεί να υποκαθιστούμε το αίσθημα της σύνδεσης με την τροφή. Κι όταν ζούμε μια ζωή που δεν μας γεμίζει, σε πολλούς ανθρώπους το να γεμίσουν αυτό το κενό με φαγητό έρχεται ως αντίδραση , με επακόλουθο την άλλοτε ανεξέλεγκτη, άλλοτε τη μη ποιοτική κατανάλωση τροφής. Ταυτόχρονα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής , οι καταγιστρικοί ρυθμοί της καθημερινότητας, η άνθιση των πάσης φύσεως ταχυφαγείων που εξυπηρετούν τις ανάγκες ενός δρομέα καταναλωτή είναι σίγουρο πως επιτείνουν το πρόβλημα.

Ας κοιτάξουμε όμως το θέμα κι από την άλλη πλευρά . Ανήκω στη γενιά των παιδιών που μεγάλωσαν με γονείς και παππούδες- κυρίως οι παππούδες- που κουβάλησαν μέχρι το τέλος του βίου τους το κατοχικό σύνδρομο . Ω, φευ τι υπερτροφία αγάπης ήταν κι αυτή ! Γάλα και γαιούρτι παχύ, παχύ, βαρύ , βαρύ και ψωμί με βούτυρο Κερκύρας και μαρμελάδα . Αυγό χτυπητό με μπόλικη ζάχαρη με κακάο, μακαρόνια με κιμά και παπάρα στη σάλτσα τους και τέλος , η χαρά του οδοντογιατρού ψωμί βρεμένο πασπαλισμένο με ζάχαρη! Όσο για τις ποσότητες , λες κι επρόκειτο να κάτσει στο τραπέζι ο Γαργαντούας ! Κι ενώ εσύ αγωνιζόσουν να τα βγάλεις πέρα η χαρούμενη ιαχή στο Κυριακάτικο τραπέζι μιας θείας , μιας γιαγιάς έσκιζε τον αέρα : Φάε Θρεφτάρι μου , Φάε να μεγαλώσεις !!!

Δεν είναι αγάπη αυτό (μη μπερδευόμαστε)

Είναι σ τ αλήθεια πανικός , ένας μικρός Τιτανικός

Και θα ναι θαύμα αν σωθούμε .

Τόσο ξέραν τόσα έκαναν οι προγενέστεροι υμών, σίγουροι τόσο για τη φροντίδα, όσο και για τα συναισθήματά τους . Σήμερα οι ψυχολόγοι και οι ψυχαναλυτές δίνουν και άλλες ερμηνείες χωρίς φυσικά να θέλουν να αναιρέσουν τις καλές προθέσεις της προηγούμενης γενιάς. Μη ξεχνάμε πως εκείνη ήταν μια γενιά που δεν γνώριζε πολλά ούτε για την αυτογνωσία ούτε για την αυτοβελτίωση. Ελάχιστα είχε ακούσει ή μάθει για τον τρόπο να επεξεργάζεται τα μοτίβα των σκέψεων και των συμπεριφορών της . (Άννα Ποταμιάνου και Φρόσω Καραπάνου), «Όταν μια μάνα φωνάζει το παιδί της «θρεφτάρι μου», το μήνυμα που δίνει είναι ότι τρέφοντας το παιδί, τρέφει συγχρόνως και τον εαυτό της. Η δύναμη που του παρέχει μέσω της τροφής γυρίζει στην ίδια και της επιτρέπει να το εξουσιάζει σε πολλά επίπεδα. Η σχέση μεταξύ τρεφόμενου και τροφού διαποτίζεται από προστασία και αγάπη αλλά και από επιθετικότητα. Αυτή αναδεικνύεται τόσο στο «μπούκωμα», καθώς και στους διάφορους χειρισμούς της μητέρας ως προς το παιδί.

Η τροφή και η σχέση της με τον άνθρωπο : Ένας κυκεώνας ερωτήσεων απαντήσεων και προβληματισμών . Είπα κυκεώνας ! Μα τι είναι τέλος πάντων ο κυκεώνας;

Ο κυκεώνας, λοιπόν έρχεται από το ρήμα «κυκάω» που σημαίνει «ανακατεύω .Τον αγαπούσαν οι πρόγονοί μας και ήταν **φτιαγμένος κυρίως από χοντροαλεσμένο κριθάρι, νερό και διάφορα βότανα (κυρίως μέντα), ενώ αναφορές γίνονται και σε κάποια**

μυρωδικά, όπως το κύμινο. Στην *Ιλιάδα*, διαβάζουμε ότι περιελάβανε επίσης τριμμένο κατσικίσιο τυρί

Τον συναντούμε και στον Ομηρικό Ύμνο της Δήμητρας, όπου η θεά απορρίπτει το κόκκινο κρασί, ωστόσο δέχεται τον κυκεώνα τον οποίο απ ότι φαίνεται έπιναν και οι μύστες για να σπάσουν την ιερή αποχή **από το φαγητό και το ποτό**. Ένα «κοκτέιλ» ιδιαιτέρως αγαπητό και στους αρχαίους, Έλληνες αγρότες, με τους αριστοκράτες όμως να το αποφεύγουν και να το *σομπάρουν*, ως ποτό των αγροτών. Αυτό ωστόσο, που απασχολούσε για πολύ καιρό τους **ερευνητές** είναι το πώς τόσοι αμέτρητοι άνθρωποι στο **πέρας περίπου δύο χιλιετιών** κατά την διάρκεια των Ελευσίνιων Μυστηρίων φτάνανε στην ίδια έκσταση έχοντας διάφορα οράματα πίνοντας μόνο τον κυκεώνα. Εικάζεται, λοιπόν, ότι οι έντονες εμπειρίες που **βίωναν όσοι συμμετείχαν σε αυτά** οφείλονταν σε **κάποιες ψυχοενεργές ιδιότητες του παρασιτικού** μύκητα Ερυσίβη, ο οποίος μόλυνε το κριθάρι που χρησιμοποιούνταν για την **δημιουργία του Κυκεώνα**.

Στην Ομηρική **Οδύσσεια η Κίρκη** προσθέτει στον κυκεώνα που προσφέρει στον Οδυσσέα και τους άνδρες τους, και λίγο μέλι, μαζί με κάποιο μαγικό φίλτρο, από νερό αλεύρι και βλήχονα (το φλισκούνη) ώστε να τους μεταμορφώσει σε γουρούνια, ενώ ο Θεόφραστος στους *«Χαρακτήρες»* του παρουσιάζει έναν αγρότη που ήπια δυνατό κυκεώνα προκαλώντας δυσφορία στους διπλανούς του στην Εκκλησία του Δήμου με την αναπνοή του. Το σίγουρο πάντως είναι ότι στα χαρακτηριστικά του κυκεώνα συμπεριλαμβάνονται και **οι χωνευτικές ιδιότητες**, όπως ακούμε στην Αριστοφανική Ειρήνη με τον Ερμή να τον συστήνει στον ήρωα που έφαγε πάρα πολλά καρύδια και ξηρά φρούτα. Τέλος ο Ιπποκράτης το συνιστά σε ασθενείς που υποφέρουν από οξείες παθήσεις

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε κάποια στοιχειώδη για τη διατροφή των προγόνων μας, γιατί ένας πολιτισμός δεν είναι μόνο τα υλικά κατάλοιπα, που ανακαλύπτουμε στις ανασκαφές. Αυτά μάς φανερώνουν το πώς σκέπτονταν οι άνθρωποι τότε, πώς αντιδρούσαν, και ποια η καθημερινότητά τους. Άλλωστε, πολλά από τα αντικείμενα και τα σκεύη που αποκαλύπτουμε –ορισμένα και έργα υψηλής τέχνης- χρησιμοποιούνταν στη διατροφή, που καθορίζει αφενός τη βιολογική ύπαρξη του ανθρώπου και αφετέρου την οικονομική και κοινωνική του οντότητα, όσο και τη θρησκευτική και εθνική του ταυτότητα.

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: Πολλές και πικάντικες πληροφορίες για τη διατροφή των προγόνων μας θα απολαύσουμε όπως είπαμε και παραπάνω στις κωμωδίες του Αριστοφάνη και στο έργο του γραμματικού Αθήναιου ενώ, τα πάμπολλα κεραμικά αγγεία μεταφέρουν κι αυτά πολύτιμες πληροφορίες.

Γνωρίζουμε λοιπόν ότι κατανάλωναν πολύ **σιτάρι και κριθάρι** γιατί ο Όμηρος αποκαλεί τους προγόνους μας **ψωμοφάγους**. Τα δημητριακά, οι ελιές και τα σταφύλια, η λεγόμενη **μεσογειακή τριάδα**, την οποία οι Έλληνες θεωρούσαν δώρο της Δήμητρας, της Αθηνάς και του Διονύσου αντίστοιχα, ήσαν στο καθημερινό τους γεύμα. Τυρί, χόρτα, σκόρδα, κρεμμύδια, όσπρια, φάβα, κουκιά και φακές, ψάρια ενώ σπανιότερα έτρωγαν κρέας και κυνήγι. Το μέλι ήταν κύριο συστατικό γλυκισμάτων. Απόδειξη της εκτίμησης την οποία απολάμβανε το μέλι είναι ότι αποτελεί ποτό και τροφή των θεών οι οποίοι απολάμβαναν νέκταρ και αμβροσία. Κι αυτό, γιατί οι νύμφες Αμάθεια και Μέλισσα, κόρες του Μελισσέα που ήταν Βασιλιάς της Κρήτης, (Κουρήτης) τάιζαν τον Δία με γάλα, και μέλι. Μάλιστα, η επιλογή της Μέλισσας να αναθρέψει τον Δία ταΐζοντας τον μέλι έγινε προκειμένου να μεγαλώσει γρηγορότερα και να μπορέσει να λάβει τη θέση που του άρμοζε ανάμεσα στους Θεούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι ένα από τα ονόματα του Δία είναι «Μελιττεύς» το οποίο έλαβε προς τιμήν της τροφού του. Πάντως γενικότερα αντίθετα από την εποχή μας οι αρχαίοι χαρακτηρίζονταν για τη λιτότητα στα φαγητά. Ο καιρός περνάει

συνήθειες έρχονται και παρέρχονται ο ρους της ιστορίας , ένα ποτάμι που κινεί το μύλο που αλέθει τον πολιτισμό. Από τη μια μεριά η Δύση από την άλλη η λαγγεμένη Ανατολή ...
Γιαυτό

*Μουχαλεμπί και γκιουλ σερμπέτ ο αναστεναγμός σου
και του Χατζή Μπεκίρ λοκούμ ο τρυφερός λαιμός σου.
Ο κάθε λόγος σου γλυκός, σαν ραβανί αφράτος,
και σαν του Αϊβάν – Σεράι λοκμάς με μέλι μυρωδάτος.*

Μόνο Ανατολίτης ποιητής θα μπορούσε να γράψει αυτά τα ωραία λόγια. Και μεγάλη σημασία δίνουν οι ανατολίτες στο ζήτημα της τροφής. Ο Κομφούκιος, λέει, χώρισε τη γυναίκα του γιατί «το ρύζι δεν ήταν ποτέ αρκετά λευκό ούτε ο κιμάς αρκετά καλά κοπανισμένος», και όταν ξαναπαντρεύτηκε πήρε γυναίκα μερακλού στο φαγητό γιατί «η τύχη μας, λέει, δεν είναι στα χέρια των θεών αλλά στα χέρια εκείνου που μαγειρεύει την τροφή μας».

Και η Λοξάντρα της Μαρίας Ιορδανίδου σ ένα κρεσέντο καλής παντρευτικής συμβουλεύει τη νοικοκυρά

Καλοτάισε τον άντρα σου, αν θέλεις να έχεις άντρα. Βάλε μπόλικο κρεμμύδι στο γιαλαντζί ντολμά για να κάνεις το ντολμά νόστιμο, όμως ρίξε μέσα και δυόσμο για να τον κάνεις χωνευτικό. Στο κυδωνάτο που είναι στυφτικό ρίξε μαζί να βράσουν και τα κουκούτσια του κυδωνιού που είναι μαλαχτικά, για να φέρεις την ισορροπία. Το λάδι μην το λυπάσαι στο λαδερό γιατί η λαϊκή παροιμία λέει: «Φάε λάδι κι έλα βράδυ». Κάθε λαχανικό στην εποχή του είναι και πιο ωραίο και πιο φτηνό, τι να την κάνεις την κονσέρβα; Αχ φως μου... σπιτικό που ο ακρογωνιαίος λίθος του δεν είναι κάτω απ' την κουζίνα, δε θεμελιώνεται καλά.



ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ





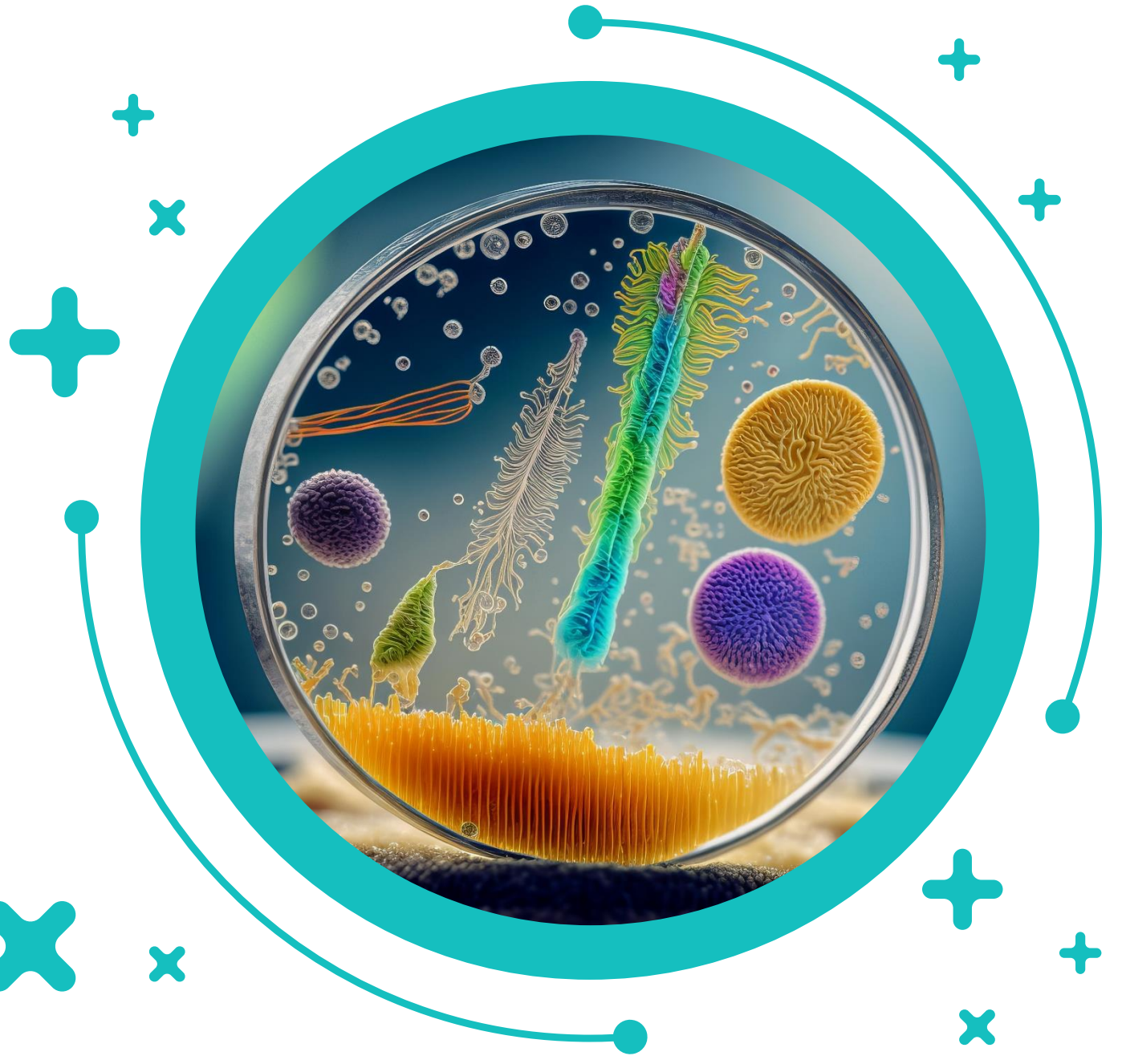
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

Εντερικό μικροβίωμα και προβιοτικά

Δρ. Δήμητρα Χούχουλα
Καθηγήτρια
Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

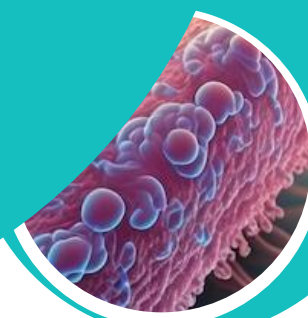


- ❑ Πιο συγκεκριμένα, το έντερο μας φιλοξενεί τρισεκατομμύρια μικροοργανισμούς, οι οποίοι είναι πάνω από >1.500 διαφορετικά είδη.
- ❑ Προκειμένου να κατανοήσουμε το μέγεθός τους, αν τους ζυγίζαμε όλους μαζί, το συνολικό βάρος τους θα έφτανε τα 2 kg.
- ❑ Κάθε ένας από αυτούς έχει τον δικό του μοναδικό ρόλο.



«Καλοί» (ωφέλιμοι) και «κακοί» (βλαβεροί)
μικροοργανισμοί.

Κακοί>Καλοί =Δυσβίωση
Καλοί>Κακοί =Συμβίωση



Λειτουργίες του μικροβιώματός μας

Ενέργεια

10-20% της ενέργειας μας πηγάζει όχι από την αποδόμηση της τροφής από το σώμα, αλλά από την αποδόμηση της τροφής από τα βακτήρια.

Το μικροβίωμα του εντέρου μας, παράγει πεπτικά ένζυμα και βιταμίνες που το σώμα έχει ανάγκη.

Καθορίζει τον τρόπο και την ποσότητα της ενέργειας που θα λάβουμε από το φαγητό που τρώμε.

Απαραίτητες βιταμίνες

Παράγει απαραίτητες βιταμίνες που έχει ανάγκη το σώμα μας και δεν μπορεί να τις παράγει από μόνο του, όπως την:

Βιταμίνη K
Βιταμίνη B2, B9, B12

Ανοσοποιητικό

- Αναγνωρίζει ανεπιθύμητους εισβολείς
- Βοηθά το σώμα να μην κάνει επίθεση στον εαυτό του
- Συμβάλλει στην δημιουργία ενός φραγμού έναντι των παθογόνων μικροοργανισμών
- Βοηθά στην αποφυγή αλλεργιών.

Παθολογικές καταστάσεις

Ισχυρή σύνδεση μεταξύ του μικροβιώματος του εντέρου και των

- Παχυσαρκία
 - Διαβήτη
 - Καρδιοπάθειες
 - Αυτοάνοσα
 - Κατάθλιψη
 - Ψυχολογικές παθήσεις
 - Παθήσεις πεπτικού
 - Εκζέματα

Τι άλλο επηρεάζει το μικροβίωμα του εντέρου μας;

Ηλικία

Από την ηλικία των τριών και έπειτα, το μικροβίωμα του εντέρου του εμβρύου μοιάζει αρκετά με αυτό ενός ενήλικα.

Παραδοσιακός ή μοντέρνος τρόπος ζωής

Οι άνθρωποι που ζουν κοντά στην φύση (π.χ. αγρότες), έχουν μια μεγάλη ποικιλομορφία στο μικροβίωμα του εντέρου τους.

Αντιβιοτικά και φάρμακα

Πρόσληψη φυτικών ινών

Άσκηση:

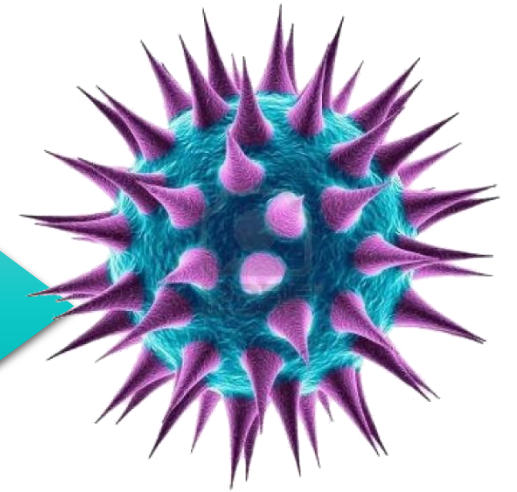
Μπορεί να βελτιώσει την σύνθεση του μικροβιώματος του εντέρου μας

Συγκάτοικοι:

Άνθρωποι που συγκατοικούν τείνουν να έχουν και τα ίδια μικρόβια στο έντερο τους.

Βραχυπρόθεσμες αλλαγές στην διατροφή μας:

Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες θα έχει και μια βραχυπρόθεσμη αλλαγή και στο μικροβίωμα του εντέρου μας.





Ποια είναι τα οφέλη των προβιοτικών για το μικροβίωμα εντέρου;

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να τονίσουμε ότι, τα προβιοτικά προσφέρουν πληθώρα από θετικές επιδράσεις στον οργανισμό μας, καθώς:

- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα
- Βοηθούν στην ρύθμιση της δυσκοιλιότητας
- Ανακουφίζουν τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου
- Βοηθούν στην μείωση της LDL χοληστερόλης

Δημιουργώντας ένα υγιές μικροβίωμα εντέρου με Πρεβιοτικά

01

Τα πρεβιοτικά είναι ένα είδος ίνας που το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να αφομοιώσει.

Ευνοούν την ανάπτυξη των προβιοτικών

02

03

φρουκτοολιγοσακχαρίτες, ολιγοσακχαρίτες, ινουλίνη και λακτουλόζη.

Η ποικιλία των τροφών φυτικής προέλευσης, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης

04





Που βρίσκονται τα προβιοτικά; (Μικροβίωμα εντέρου)

ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΕΝΤΕΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ?

Καμπύρα

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ & ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ

<p>Σάλτσα σόγιας</p> 	<p>Σπαράγγι</p> 
<p>Φυσικό γαούρη</p> 	<p>Πράσο</p> 
<p>Επιβίβαλα</p> 	<p>Κρεμμύδι</p> 
<p>Σπιτικό τυρί</p> 	<p>Σκόρδα</p> 

Συμπεράσματα

01

μεγάλη ποικιλία φυτικών τροφών. όπως φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια και ωμούς ξηρούς καρπούς

02


να εμπλουτίσουμε την διατροφή μας με προϊόντα ζύμωσης όπως τα ζυμωμένα γαλακτοκομικά ή το τουρσί

03

βάζουμε στην ζωή μας την άσκηση και να περιορίσουμε τις επεξεργασμένες τροφές και τα τεχνητά γλυκαντικά.

04

Εσωτερική καλλιέργεια η οποία θα μας βοηθήσει να οριοθετήσουμε το άγχος. Η σύνδεση εντέρου εγκεφάλου είναι αμφίδρομη και έτσι όσο καλά και να θρέφουμε το έντερο μας, αν ο νους μας είναι ανεξέλεγκτος και καθορίζει την ζωή μας, τότε θα καθορίσει σε ένα βαθμό και το μικροβίωμα στο έντερο μας.

A middle-aged man with a grey beard and balding head is looking directly at the camera. He is wearing a dark-colored short-sleeved shirt with a colorful floral pattern. The background is a kitchen with green walls, wooden cabinets, a white door on the right, and a window with white frames on the left. A white printer is visible on a counter to the left of the man. A framed document is hanging on the wall to the right of the man.

Christos Papadimitriou

Χρίστος Παπαδημητρίου: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ AI (Artificial Intelligence- Τεχνητή Νοημοσύνη).

Καλημέρα σας

Με τον Κώστα τον Σφλώμο καθόμασταν στο ίδιο θρανίο τα τελευταία χρόνια του σχολείου. Μετά χαθήκαμε για δεκαετίες πολλές, αλλά πρόσφατα ξαναβρεθήκαμε. Χάρη στον Κώστα δηλαδή που κατάφερε να μαζέψει όλη την τάξη. Πολλοί θα έχετε την περιέργεια: πώς ήταν ο Κώστας στα 16 του; Να σας πω: πάνω κάτω, όπως είναι τώρα. Από όλους τους συμμαθητές, έχει αλλάξει πολύ λιγότερο. Ήταν και είναι το πειραχτήρι με το έξυπνο και εύκολο χαμόγελο. Και δεν προβλέπω να αλλάξει στο μέλλον.

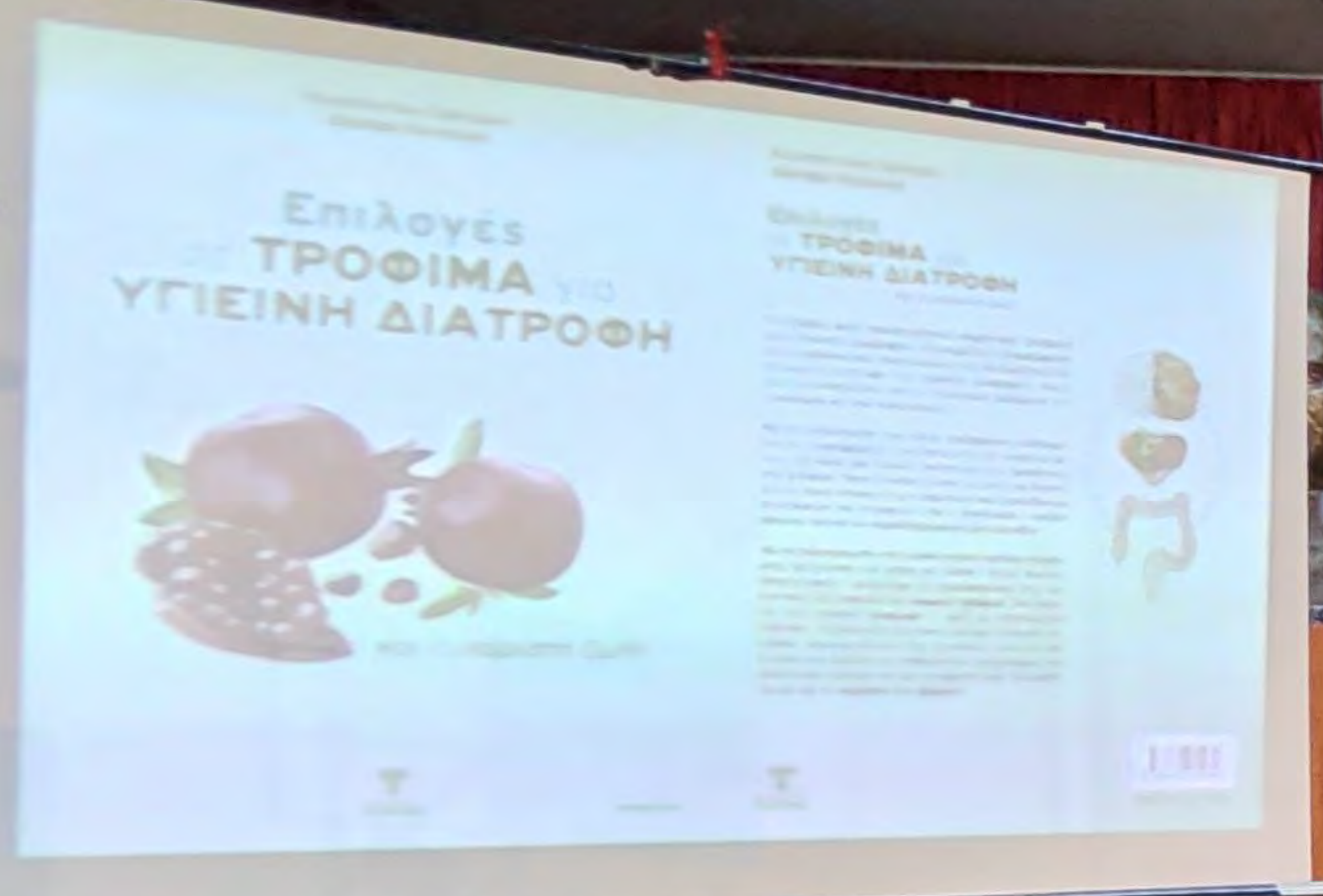
Τώρα, τυχαίνει να ενδιαφέρομαι και εγώ για τη διατροφή. Δεν ξέρω αν είναι σύμπτωση ή αν είχε κάτι εκείνο το θρανίο? Όχι βέβαια με την επιστημοσύνη του Κώστα και της Δήμητρας Χούχουλα που αποτυπώνεται σε αυτό το όμορφο βιβλίο και που πιστεύω ότι θα είναι σε όλους σας χρήσιμο. Το ενδιαφέρον για τη διατροφή είναι το ενδιαφέρον ενός κάπως σοβαρού ερασιτέχνη. Σπάνια περνάει μέρα που να μη σκεφτώ τη διατροφή. Και διαβάζω πολλά από όσα γράφονται. Κάτι βέβαια που - όπως ξέρετε - περιέχει μια από τις μεγάλες χαρές της ζωής. Δηλαδή να ξυπνάς ένα πρωί και να διαβάζεις ότι κάποιος, κάπου, ξόδεψε ένα εκατομμύριο ευρώ, σε μια έρευνα όπου τελικά διαπίστωσε ότι κάτι που σου αρέσει, παραδείγματος χάρη ο κουρκουμάς ή η πικρή σοκολάτα, σου κάνει καλό. Στην καθημερινή ζωή ακολουθώ τα πιο πολλά που προτείνονται. Τρώω - περίπου αποκλειστικά - φυτικά και θαλασσινά, με ελάχιστο αλάτι, λίγο αλκοόλ και καθόλου ζάχαρη.

Τώρα, υποσχέθηκα στον Κώστα να μιλήσω για το AI (Artificial Intelligence) – Τεχνητή Νοημοσύνη) και τη διατροφή, και θα το κάνω. Για την Τεχνητή Νοημοσύνη (TN-AI) τυχαίνει να ξέρω κάτι πράγματα και θα σας πω μερικά από τα πολύ βασικά. Πρώτον, το AI σας συνιστώ να το πάρετε σοβαρά! Είναι μια μεγάλη κατάκτηση της επιστήμης και θα επηρεάζει πολύ τη ζωή μας. Δεν θα φύγει. Έχει κινδύνους, αλλά όχι τους υπαρξιακούς κινδύνους, που συχνά προβάλλονται. Δηλαδή ότι το AI θα μας εξοντώσει ή θα πάρει την εξουσία. Για μένα, όποιος ανησυχεί μήπως, με το AI, καταλάβει κάποιος την εξουσία, προφανώς δεν προσέχει αρκετά αυτούς που έχουν την εξουσία, σήμερα. Δεν λέω ότι οι υπαρξιακοί κίνδυνοι είναι ανύπαρκτοι. Αλλά σίγουρα δεν είναι το πρόβλημά μας αυτή τη στιγμή. Το επείγον πρόβλημα είναι ότι το AI - από τη φύση του - αυξάνει πολύ την ανισότητα, που είναι ο καρκίνος της κοινωνίας μας και της ανθρωπότητας. Φέρνει ανεργία, όπως πολλές νέες τεχνολογίες, αλλά και παράγει ανισότητα και σε αυτούς που δεν θα χάσουν τη δουλειά τους. Το άλλο μεγάλο πρόβλημα είναι ότι το AI είναι μονοπώλιο 4 γιγαντιαίων εταιρειών. Και βέβαια 2 χωρών. Δηλαδή παράγει φοβερή

ανισότητα ανάμεσα στις χώρες. Και αυτή η συγκέντρωση είναι και παράλογη και - πολλοί πιστεύουν - παράνομη. Γιατί το AI έχει στηριχθεί στο μόχθο και τις έξυπνες ιδέες 3 γενεών επιστημόνων. Στη συνολική πνευματική μας κληρονομιά, σε όλα τα γραπτά και την τέχνη όλης της ανθρωπότητας. Σε πολλές περιπτώσεις παραβιάζοντας δικαιώματα copyright. Και στα προσωπικά δεδομένα, την προσωπική ζωή δηλαδή όλων μας. Νομίζω ότι τα κοινοβούλια πρέπει να παρέμβουν, αλλά μόνο η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει κάνει κάτι. Και αυτό άτολμο, γραφειοκρατικό και ατελές. Το AI λοιπόν είναι ήδη στη ζωή μας και θα μείνει. Όσο πιο πολλά ξέρουμε για αυτό, τόσο το καλύτερο για μας και για όλους. Η Ελλάδα είναι πολύ πίσω, αλλά γίνονται βήματα. Ένα τέτοιο βήμα είναι ο Αρχιμήδης AI. Ένα ινστιτούτο που φτιάξαμε στην Αθήνα πριν 2 χρόνια με τον Τίμο Σελλή και τον Κωστή Δασκαλάκη. Που τώρα, στο 2^ο χρόνο της λειτουργίας του, έχει 30 ερευνητές και άλλους τόσους διδακτορικούς φοιτητές. Ψάξτε το: Αρχιμήδης! Τέλος, 2 λόγια για το AI σε σχέση τη διατροφή, όπως είχα υποσχεθεί. Κατά την προετοιμασία μου για αυτήν εδώ την ομιλία, ανακάλυψα με έκπληξη ότι, υπάρχουν όχι μόνο πολλές εργασίες για το πόσο το AI εφαρμόζεται στη διατροφή, αλλά και αρκετές επισκοπήσεις. Αποφάσισα λοιπόν να διαβάσω μια - δύο από τις επισκοπήσεις αυτές, του 2022 και 2024 και να σας πω τι έμαθα. Η συντριπτική πλειοψηφία των εφαρμογών του AI στη διατροφή γίνεται στις αναπτυγμένες χώρες. Οι πιο πολλές εφαρμογές είναι στην αποτίμηση της διατροφής. Περίπου πάνω από 40% στη διαχείριση της παχυσαρκίας, 30% στο διαβήτη και 10% στην ανάλυση τροφίμων. Οι πιο πολλές τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται είναι σχετικά παλιές, ενώ τα μεγάλα μοντέλα γλώσσας, δηλαδή το Chat GBT και οι φίλοι του, που χρησιμοποιούνται για την παροχή συμβουλών, έχουν ικανοποιητική ακρίβεια, αλλά όχι απόλυτη. Τέλος, οι συγγραφείς αυτών των συγγραμμάτων αναμένουν ραγδαία περαιτέρω εξέλιξη της AI στη διατροφή.

Τι σας είπα λοιπόν; Ο Κ. Σ. ενέπνεε και εμπνέει. Η διατροφή μας αφορά και το βιβλίο αυτό μπορεί να βοηθήσει. Το AI δεν πρέπει να το αγνοούμε και αξίζει να μάθουμε κάτι για αυτό. Δεν είναι παράλογο να το φοβόμαστε λίγο, αλλά για το σωστό λόγο, αφού αυξάνει την ανισότητα σε πολλά επίπεδα. Άλλωστε, χτίστηκε πάνω σε ιδέες και δεδομένα που ανήκουν σε όλους μας.

Ευχαριστώ πολύ και καλοτάξιδο να είναι το βιβλίο!



A panel discussion is taking place on a wooden stage. A long wooden table is positioned across the stage, with several people seated behind it. From left to right, there is a woman in a white top and patterned scarf, a woman in a dark suit, a man in a dark suit and tie, a woman in a white top with a floral pattern, and a woman in a dark suit. A man in a dark suit is standing at a podium on the right side of the stage, speaking into a microphone. The podium is decorated with a small Christmas tree and a house-shaped ornament. The background features red curtains and several busts of men. A Greek flag is visible behind the panelists. The floor is made of light-colored wood.

ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ

