

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΡΑΝΙΔΙΟΥ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**«Ταξιδεύοντας με την Ελιά στο χρόνο και στην
Ευρώπη»**

ΥΠΟΤΙΤΛΟΣ

«Η Ελιά στη μεσογειακή διατροφή»



Παπασταύρου Ζαμπέτα

Πέτρου Γεωργία

Πλατανίτης Τάκης

Κιοφύρης Τίμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΛΙΩΣΗ ΜΑΡΙΑ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Στις 16 Οκτωβρίου του 2010 εγκρίθηκε από την UNESCO η Μεσογειακή Διατροφή ως μέρος της αϋλης πολιτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας. Οι χώρες που υπέβαλαν την πρόταση στην UNESCO ήταν: η Ισπανία, η Ιταλία, η Ελλάδα και το Μαρόκο. Όπως αναγνώρισε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα από τα καλύτερα διατροφικά πρότυπα και παγκόσμιο σύμβολο υγείας, ευζωίας και μακροζωίας



1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Ο όρος “Μεσογειακή Διατροφή” χρησιμοποιείται για να καθορίσει τις διατροφικές συνήθειες που χαρακτήριζαν ορισμένες περιοχές της Μεσογείου στις αρχές της δεκαετίας του '60, όπως είναι η Κρήτη, ορισμένα μέρη της υπόλοιπης Ελλάδας και η νότια Ιταλία και περιλαμβάνει :



1.2 ΠΩΣ ΟΜΩΣ ΠΡΟΕΚΥΨΕ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

- Το ίδρυμα Oldways πρώτο κατασκεύασε τη «Μεσογειακή Διατροφή» και μάλιστα δημιούργησε τη γνωστή πυραμίδα διατροφής. Το Oldways και το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ ένωσαν τις δυνάμεις τους στη συνέχεια για να δημιουργήσουν την πρακτική διατροφή για τους Γιατρούς. Η συνταγή περπάτησε στην Ευρώπη αρχίζοντας από το Λονδίνο .

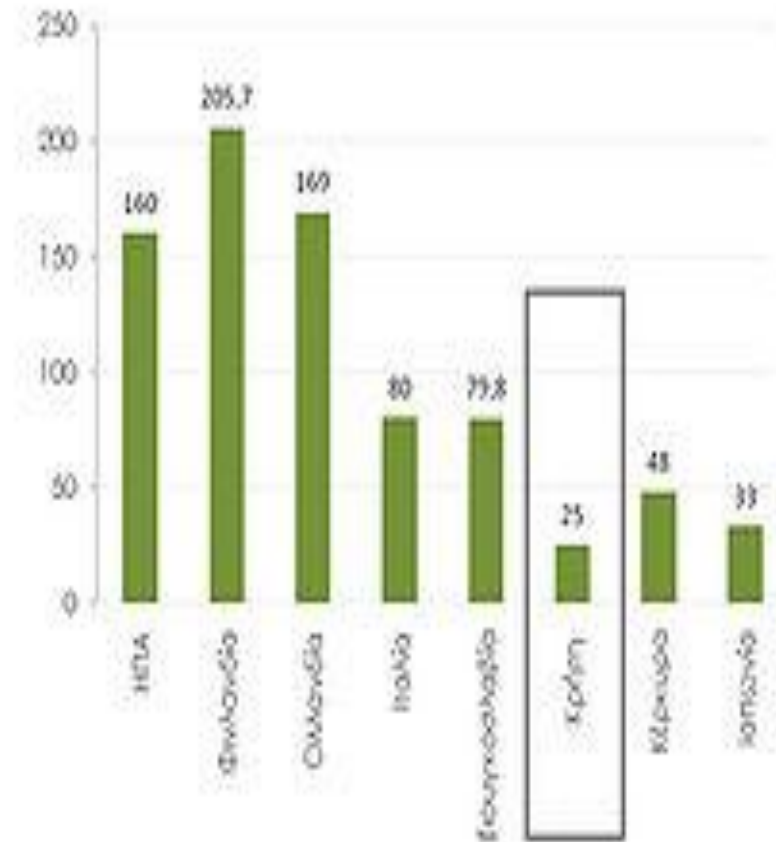


Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ

- Η μελέτη όμως των Επτά Χωρών αποδεικνύει ότι οι ευεργετικές επιδράσεις της Κρητικής Διατροφής στην υγεία είναι πολύ μεγαλύτερες από άλλες Μεσογειακές περιοχές και έτσι δεν εξηγείται η γενίκευση που έχει γίνει .



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



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 60% των συνολικών θανάτων παγκοσμίως οφείλονται σε χρόνια νοσήματα και η υιοθέτηση συμπεριφορών που σχετίζονται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής, όπως η διατροφή, μπορεί να μειώσει την εμφάνιση των νοσημάτων αυτών σε πολύ μεγάλο βαθμό. Η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών. Η Μεσογειακή Διατροφή με άφθονα θρεπτικά συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης.



2.2 ΚΑΡΚΙΝΟΣ



- Έτσι οι άνθρωποι που ακολουθούν την παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο να προσβληθούν από καρκίνο. Μία έρευνα του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ έδειξε:
- Μείωση έως 12% του κινδύνου προσβολής από καρκίνο με υιοθέτηση μερικών στοιχείων από τη Μεσογειακή Διατροφή.
- Η κατανάλωση ελαιόλαδου μειώνει ως 9% τον κίνδυνο προσβολής από καρκίνο.
- Η κατανάλωση λιγότερου κόκκινου κρέατος και περισσότερων οσπρίων μειώνει ως 12% τον κίνδυνο προσβολής από καρκίνο.

2.3 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

- Το Ελαιόλαδο βοηθά τα κύτταρα να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που παράγονται κατά το φυσιολογικό μεταβολισμό. Οι οξειδωτικές αυτές ουσίες, προκαλούν βλάβες στο DNA, οι οποίες οδηγούν σε καρκίνο.
- Σε πρόσφατη έρευνα Δανοί ερευνητές βρήκαν πως τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιόλαδου είναι εκείνα που έχουν την ευεργετική αντιοξειδωτική δράση και όχι μόνο οι αντιοξειδωτικές φαινόλες.



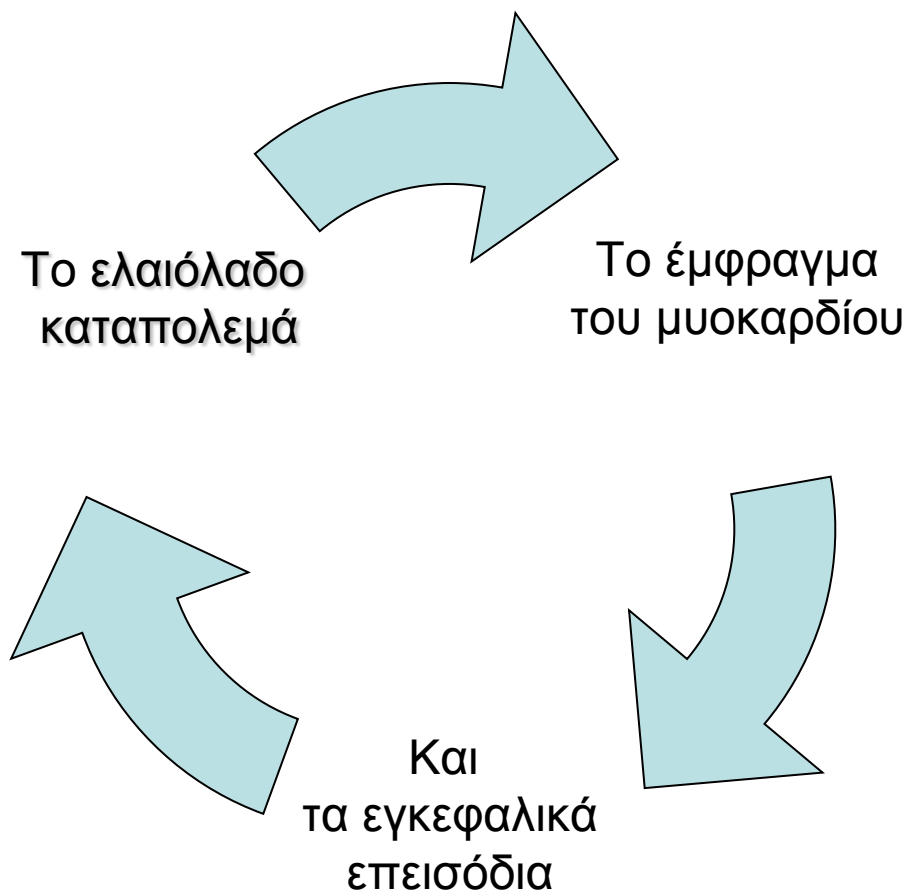
2.4 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ Η ΚΑΡΔΙΑ



- Οι φαινόλες που περιέχει το ελαιόλαδο βοηθούν στην καρδιά. Οι ενώσεις αυτές έχουν αντιφλεγμονώδεις αντιοξειδωτικές και αντιπηκτικές ιδιότητες, οι οποίες εξηγούν τις ευεργετικές επιδράσεις για την υγεία της Μεσογειακής Διατροφής.
- Το παρθένο ελαιόλαδο και το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι πλουσιότερα σε φαινολικές ενώσεις. Γι αυτό είναι αποτελεσματικότερο κατά των καρδιακών παθήσεων και προφυλάσσει από την αρτηριοσκλήρυνση .

2.5 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ

- Το ελαιόλαδο βοηθά στην απώλεια βάρους που βρίσκεται τόσο στο πάνω μέρος όσο και στο κάτω μέρος του σώματος, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και διαβήτη.
- Συμβάλλει στη μείωση της οξειδωσης της κακής χοληστερόλης στο αίμα, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του κινδύνου για αθηρωμάτωση που οδηγεί σε καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια



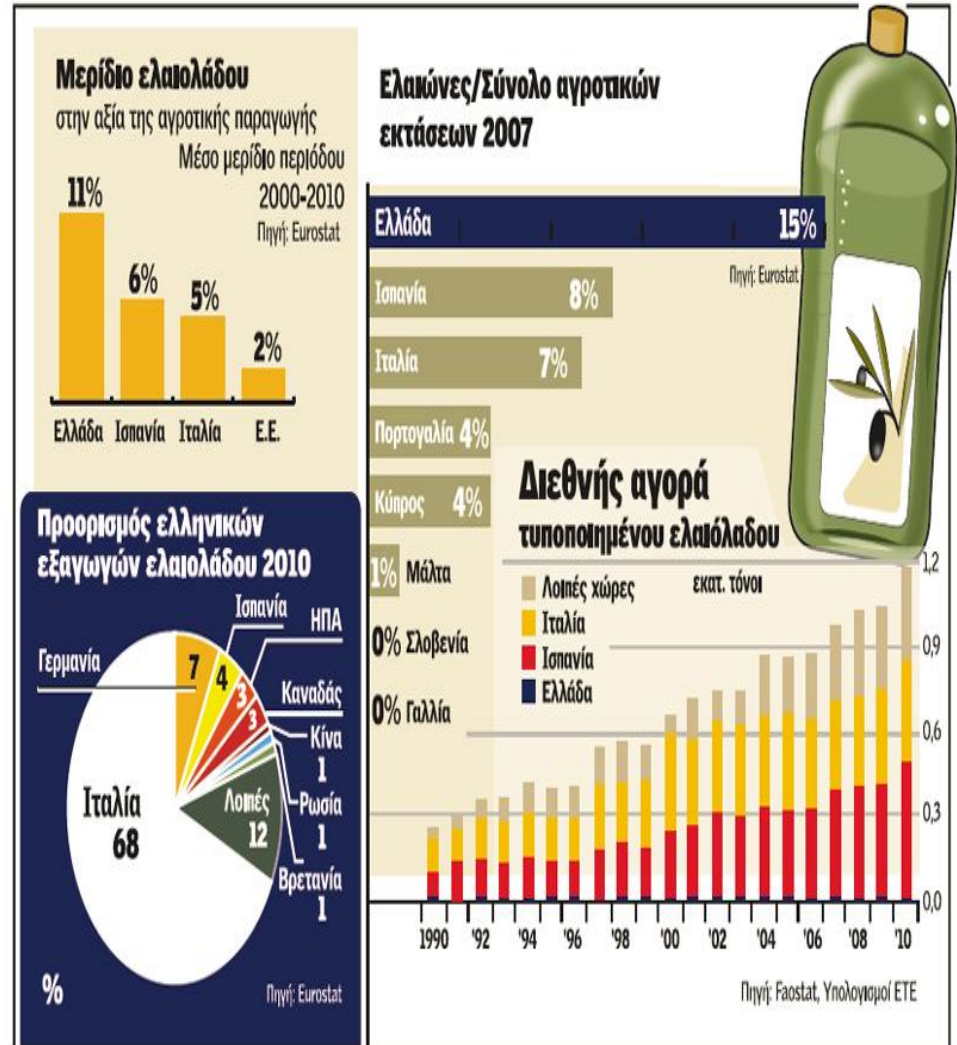
2.6 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ



- Σύμφωνα με μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες των Πανεπιστημίων της Ναβάρρα και της Λας Πάλμας στα Κανάρια νησιά, διαπιστώθηκε πως κάποιες μεσογειακές τροφές, όπως το ελαιόλαδο, που έχουν πολλά ωμέγα-9 λιπαρά οξέα, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο της κατάθλιψης.

ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

- Σήμερα η παγκόσμια ελαιοκαλλιέργεια αντιπροσωπεύει 810 εκατομμύρια ελαιόδεντρα. Το 98% των ελαιόδεντρων βρίσκονται στην περιοχή της Μεσογείου και από αυτό, το 70% είναι στις ευρωπαϊκές χώρες της Μεσογείου. Στη χώρα μας καλλιεργούνται 100 εκατομμύρια ελαιόδεντρα με ετήσια παραγωγή περίπου 250.000 τόνους.



ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΤΡΟΦΗ

- Στις περιοχές που ευδοκιμεί η ελιά το λάδι ήταν απαραίτητο στην παραδοσιακή κουζίνα των Ελλήνων. Πολλά από τα αρχαία αλλά και τα σύγχρονα γλυκίσματα στηρίζονται στο ελαιόλαδο. Εκτός από το κλασικό ελαιόλαδο μπορούμε να βρούμε και τα αρωματικά λάδια, που δίνουν ξεχωριστή γεύση στο φαγητό, στις σαλάτες και στη ζαχαροπλαστική. Υπάρχουν πολλά είδη αρωματικού λαδιού μα οι καλύτεροι συνδυασμοί είναι: Ελαιόλαδο αρωματισμένο με ρίγανη ,με δάφνη και κανέλα ,με δενδρολίβανο , με βασιλικό.



ΓΙΟΡΤΗ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΚΡΑΝΙΔΙ 2013

