

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Κ**ατωτέρω αναγράφονται οι οδηγίες στη διατροφή, όπως δόθηκαν σε συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Έταιρείας στη Βιέννη.

#### Έπιτρέπονται

- Δημητριακά όλικής αλέσεως: σάρι, ρύζι, κριθάρι (cereal), βρώμη (κουάκερ), καλαμπόκι (κορνφλέϊκς).
- Όσπρια: φακές, ρεβίθια, φασόλια, κουκιά, φάβα.
- Ήλαιόλαδο, ω-3 λιπαρά (ψάρια) και ω-6 λιπαρά πολυακόρεστα όξεία.
- 10-30 γραμμάρια αλκοόλης την ημέρα.
- Φρέσκα λαχανικά και φρούτα (νάτριο, κάλιο, μικροστοιχεία, βιταμίνες, ίνες).
- Από τα λιπαρά να κυριαρχεί το λάδι έλιās εις τὸ φαγητό.
- Η φαρμακευτική έλάττωση τής όμοκυστεϊνης δέν προλαμβάνει καρδιαγγειακά έπεισόδια.
- Οι στερόλες και στανόλες μπορεί να χορηγούνται στον κόσμο μόνο όταν ή LDL χοληστερίνη είναι αυξημένη και όχι αδιάκριτα.
- Να είναι μέτρια ή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών. Τὸ ίδιο ισχύει για τὸ κόκκινο κρέας και τὰ αυγά.

#### Ό λόγος τής Ίατρικής Ίπιστήμης

Ό Πυθαγόρας γεννήθηκε στη Σάμο και νέος έγκαταστάθηκε στη Σικελία όπου ίδρυσε τήν περίφημη Σχολή του. «Σαρκός φωνή μη πεινῶν, μη διψῶν, μη ριγούν», ή φωνή του ανθρώπου είναι να μην πεινάει, να μη διψάει και να μην κρυώνει, λέγει. Και από τήν άλλη πλευρά έπισημαίνει ότι πρέπει να φροντίζουμε τήν υγεία μας, έχοντας πάντοτε τὸ μέτρο στο ποτό, στο φαγητό, στη γυμναστική: «μέτρον δέ λέγω τὸ δ' ὃ μη σ' ανίήσει», ή μέτρια χρήση είναι αυτή που δέν θα σε βλάψει και θα πρέπει να συνηθίσεις ὅλη σου ή δίαιτα να είναι καθαρή και όχι πολυτελής.

Όστε ὁ Πυθαγόρας τὰ είχε βάλει με τὸ πολὺ και τὸ βαρὺ φαγητό. Σ' αὐτὸ περιλαμβάνονται τὰ κορεσμένα και άκριβὰ λίπη, τὸ παχὺ και δαπανηρὸ τυρί, τὸ λιπαρὸ κρέας. Λίγο άκόμη και ὁ σοφὸς τής Σάμου θα μᾶς έδινε οδηγίες πὼς ν' αποφεύγουμε τή χοληστερίνη, τήν υπέρταση, τὸ διαβήτη, τήν παχυσαρκία, ὡς συνιστοῦν οί έρευνητὲς του 2<sup>ου</sup> ήμίσεος του 20<sup>ου</sup> αιώνας.

## Διατροφή

Στη σύγχρονη εποχή η έννοια της διατροφής έχει λάβει έκταση διαστορφής, ώστε συχνά είναι ανάγκη να τονίζεται ο αυτόνομος ὅρος της υγιεινής διατροφής. Ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων ὁ ἄνθρωπος ἔπαψε νὰ συμπεριφέρεται στὸ θέμα τῆς τροφῆς ὅπως τὸ ἄλογο ζῶο. Μπορεῖ κάποτε νὰ ἔτρωγε τὸ σιτάρι ὅπως ἐκαρπούτο στὸ χωράφι, τὸ ἴδιο τὸ κριθάρι καὶ τὸ κόρτο. Ὅμως οἱ ἰατρικὲς παρατηρήσεις ὀδήγησαν βαθμηδὸν στὴν ἐπεξεργασία πολλῶν ζωικῶν καὶ φυτικῶν εἰδῶν διατροφῆς, ἀκριβῶς διὰ λόγους υγιεινῆς. Ἐνωρὶς παρατηρήθηκε, λόγου χάριν, ὅτι ἡ ὠμὴ κατανάλωση τοῦ σίτου ἢ τοῦ κρέατος σὲ ἀρκετοὺς προκαλοῦσε ἀσθένεια. Αὐτὸ σιγά-σιγά ὀδήγησε σὲ ἐπεξεργασία τῶν τροφῶν, ὥστε ὁ μὲν σίτος νὰ ἀλέθεται, τὸ δὲ κρέας νὰ προσφέρεται βραστό ἢ ψητό. Τὸ ἀλεσμένο σιτάρι, κατάλληλα ἐπεξεργασμένο καὶ ζυμωμένο, εἶναι ἀκόμη υγιεινότερο κι ἐτσι ἐμφανίζεται στὴν τράπεζα ὁ ἄρτος. Παρεκκλίσεις ἀπὸ τὰ εὐρήματα τῆς ἐπιστήμης ἐννοοῦνται μόνο ὑπὸ τὴν αὐστηρὴ ἰατρικὴ ὁδηγία σὲ συγκεκριμένες παθήσεις, π.χ. νόσος τοῦ ἐντέρου, ἐλκώδης κολίτις, γαστροραγία. Οἱ ἀπαραίτητες αὐτὲς ἐπεξεργασίες ἀφοροῦν σὲ πολλὰ εἶδη, ὅχι ὅμως σὲ ὅλα, π.χ. φρούτα καὶ λαχανικά. Βέβαια, στὴν πορεία τοῦ χρόνου καὶ στὴ σύγχρονη ἐποχὴ γίνονται προσπάθειες ἐπὶ τὸ υγιεινότερο ὡς πρὸς τὴν ἐπεξεργασία τῆς τροφῆς καὶ τὴν ποικιλία, ὥστε νὰ καλύπτεται κατὰ τὸ δυνατόν καλύτερα ὁ σπουδαῖος κῶρος τῆς γεύσης τοῦ ἀνθρώπου.

## Ὅδηγίες ἀπὸ τὸ βρέφος

Ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος φτάνει τὰ ὅρια τοῦ παραδόξου. Ἀφήνει ἐλεύθερο τὸ παιδί του ἡλικίας πέντε καὶ δέκα ἐτῶν νὰ γεύεται τὸ ἀλάτι καὶ τὸ λίπος ἀνὰ τὰς ὁδοὺς καὶ τελικῶς νὰ τρέφεται, νὰ παχαίνει ἀπὸ αὐτὰ χωρὶς καμιά διαμαρτυρία. Βλέπουν οἱ γονεῖς τὸ πάχος στὸ παιδί καὶ τὸ ἐνισχύουν, ἀκόμα καὶ ὅταν οἱ συνομήλικόι του τὸ κοροϊδεύουν καὶ τὸ ἀφήνουν ἔξω ἀπὸ τὸ παιχνίδι. Πολλοὶ γονεῖς καὶ δάσκαλοι παραμένουν ἀπαθεῖς στὸ ἐγκλημα. Καὶ ἄς πρόκειται γιὰ τὴν ὑπέρταση καὶ τὸ διαβήτη, πού σχεδὸν σταθερὰ θὰ παρουσιάσουν τὰ παχύσαρκα παιδιά τους ὅταν μεγαλώσουν καὶ ἀπὸ νέα ἡλικία τῶν 40 ἢ 50 θὰ ἀρχίσουν νὰ προσβάλλονται ἀπὸ καρδιαγγειακὰ ἐπεισόδια, ἔμφραγμα ἢ ἐγκεφαλικὸ καὶ ἄλλα. Ἀκατανόητη ἀδιαφορία, ὅταν οἱ ἴδιοι οἱ γονεῖς πρέπει νὰ συνειδητοποιοῦν ὅτι σὲ ἡλικία 80 καὶ 90 ἐτῶν δὲν θὰ εἶναι στὴ ζωὴ τὰ παχύσαρκα παιδιά τους, ἐπειδὴ σ' αὐτὲς τὶς ἡλικίες κυκλοφοροῦν σχεδὸν μόνο οἱ λεπτοί.

Τὸ βρέφος στὴν ἀγκαλιὰ τῆς μητέρας ὀδηγεῖται σωστὰ ἀπὸ τὶς ἐνστικτώδεις παραγωγέιες τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ἀπολαμβάνει τὴν υγιεινὴ τροφή του. Ὅπως καὶ οἱ ἐνήλικες, τὸ βρέφος στὸ στόμα ἔχει ἄφθονους τοὺς γευστικοὺς κάλυκες, οἱ ὁποῖοι δίνουν τὴν εὐχαρίστηση καθὼς γεύεται τὸ μητρικὸ τοῦ γάλα καὶ πάντα παίρνει αὐτὴ τὴν ἔκφραση εὐδαιμονίας. Ἡ τροφή κατέρχεται γρήγορα στὸν στόμαχο, ὅπου ἔχουν ἤδη ἀρχίσει νὰ ἐκκρίνονται πολλὰ τὰ γαστρικὰ ὑγρά, ἀπὸ τὴν ὥρα πού «μυρίζει» φαγητό, ἀπὸ τὴ στιγμή αὐτὴ στὴν ἀγκαλιὰ τῆς μάνας ἐνῶ προσανατολίζεται πρὸς τὴ φιλιὰττ του θηλή. Καὶ

ἀπὸ τὸν στόμαχο ἢ τροφή προωθεῖται στὸ ἔντερο, ὅπου μὲ ὑγρὰ καὶ ἔνζυμα θὰ διασπασθεῖ, π.χ. ἡ γαλακτοζήν σὲ γλυκόζη, καὶ θὰ διαπεράσει τὸ τοίχωμα τοῦ ἐντέρου νὰ εἰσέλθει στὴν κυκλοφορία. Τὴν ἀπόλαυση τοῦ φαγητοῦ διακόπτει τὸ βρέφος ὄχι ἀπὸ ἔλλειψη μητρικοῦ γάλακτος, ἀλλὰ ἀπὸ αἴσθημα κορεσμοῦ καὶ οὕτως ἀναπτύσσεται φυσιολογικὰ εἰς σάρκα καὶ ὀστά.

### Φαγητὸ πεντάκις τῆς ἡμέρας

Τὴν παραπάνω διαδικασία καλοῦνται τώρα οἱ γονεῖς, κυρίως ἡ μητέρα, ἀλλὰ καὶ ὁ οἰκιακὸς βοηθὸς νὰ ἀκολουθήσουν γιὰ τὴ διατροφή τοῦ παιδιοῦ, ἢ ὁποία βεβαίως θὰ εἶναι πάντα ὑγιεινὴ. Τὸ παιδί στὸ τέλος τοῦ πρώτου ἔτους λαμβάνει πέντε φαγητὰ ἡμερησίως. Αὐτὸς εἶναι ὁ ἀριθμὸς τῶν φαγητῶν πού πρέπει νὰ ἀκολουθεῖ ὁ ἄνθρωπος μέχρι τὸ τέλος τῆς ζωῆς του. Κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας ἔχουν ἀνάγκη συνεχοῦς λειτουργίας τὰ σπλάγχνα ὡς τὸ ἔντερο, τὸ πάγκρεας, τὸ ἥπαρ μὲ πέψη τῶν τροφῶν, διαφορετικὰ ἐγείρονται προβλήματα μὲ πρώτη τὴ μειωμένη ἀπόδοση τοῦ ὀργανισμοῦ. Αὐτὸ ἔχει παρατηρηθεῖ καὶ στὰ παιδιὰ, πού γιὰ τὸν ἓνα ἢ τὸν ἄλλο λόγο δὲν ἔχουν πρόγευμα στὸ σπίτι καὶ πηγαίνουν στὸ σχολεῖο νηστικά. Ἔχει παρατηρηθεῖ ὅτι μὲ ἄδειο τὸ στομάχι καὶ ἀπραξία τῶν κοιλιακῶν ὀργάνων δὲν ἐργάζεται καλὰ ὁ ἐγκέφαλος καὶ τὰ παιδιὰ δὲν εἶναι τόσο ἀποτελεσματικὰ στὰ μαθήματα ὅσο αὐτὰ πού λαμβάνουν πρωϊνὸ. Στὴ χώρα μας εἶναι μεγάλο τὸ κακό. Ἀνάμεσα στοὺς μαθητὲς παίρνουν πρωϊνὸ 64% στὸ σχολεῖο καὶ μόνο 10% στὸ σπίτι. Μεγάλο ποσοστὸ 26% δὲν τρῶνε τίποτα. Στὴν ἴδια ἔρευνα βρέθηκε ὅτι γάλα, βασικὴ τροφή γιὰ τὸ παιδί, πίνουν μόνο 42% τῶν μαθητῶν καὶ δὲν πίνουν τὸ 58%. Ἐδῶ δουλεύουν τὰ ταχυφαγεῖα (fast foods), ὅπου συχνὰ δὲν τηροῦνται οἱ διατάξεις τοῦ ὑπουργείου καὶ τὰ παιδιὰ τρῶνε νόστιμα φαγητὰ μὲ ἄφθονο λίπος καὶ ἀλάτι, ἢ διατροφή τους δὲν εἶναι ὑγιεινὴ. Ἄλλα ἀδυνατίζουν καὶ πολλὰ παχαίνουν.

Κατὰ τὸν ὕπνο, λίγα εἶναι τὰ ὄργανα πού ἐργάζονται, εἶναι ὁ ἐγκέφαλος καὶ ἡ καρδιά, οἱ πνεύμονες καὶ οἱ νεφροί. Ὅλα τὰ ἄλλα ὄργανα καὶ γενικὰ τὸ σῶμα κατὰ τὸν ὕπνο ἀναπαύονται. Ὡστε ὅταν κοιμόμαστε, ὁ σίελος, τὰ γαστρικὰ καὶ ἐντερικὰ ὑγρὰ δὲν ἐκκρίνονται ἢ ἐκκρίνονται σὲ ἐλάχιστες ποσότητες, ἀνεπαρκεῖς νὰ γίνει ἡ ἐργασία πέψης. Ἐπομένως, τόσο τὸ παιδί ὅσο καὶ ὁ ἠλικιωμένος πρέπει νὰ ἀκολουθοῦν τὰ γνωστά: νὰ κάθονται σὲ πρόγευμα, γιὰ γεῦμα τὸ μεσημέρι, δεῖπνο τὸ βράδυ καὶ ἐνδιάμεσως νὰ ἔχουν τὸ δεκατιανὸ μεταξὺ 10 καὶ 11 τὸ πρωὶ καὶ τὸ ἀπογευματινὸ 4 μὲ 5. Τὸ ἐνδιάμεσο μπορεῖ νὰ εἶναι ἓνα φρούτο ἢ λίγο ψωμί ἢ μία κούφτα κλειστὴ ξηροὶ ἀνάλατοι καρποί, π.χ. μύγδαλα ἢ καρύδια ἢ παστέλι φτιαγμένο μὲ μέλι. Μπορεῖ νὰ εἶναι ἐπίσης ἓνα γάλα ἢ γιαούρτι. Ἡ τράπεζα εἶναι τὸ κέντρο τοῦ ἐνδιαφέροντος ὄλων τῶν ἀνθρώπων σὲ ὄλους τοὺς αἰῶνες. Ἁγία Τράπεζα καὶ περὶ τραπέζης ὁ καθημερινὸς λόγος τῶν χρημάτων. Ἐδῶ θὰ πρέπει νὰ εἴμαστε στοιχειωδῶς ἀνθρώπινοι. Τὰ φαγητὰ, πρόγευμα, γεῦμα, δεῖπνο, θὰ πρέπει νὰ τὰ παίρνεις καθιστός, ἀναπαυόμενος σὲ στρωμένο τραπέζι κι ἂν εἶναι δυνατὸν μὲ τοὺς οἰκείους σου ἢ τοὺς φίλους σου ἢ ἀπλᾶ μὲ

μουσική. Τότε τα γαστρεντερικά υγρά είναι πιο πολλά και εύκολη ή πέψη. Ἀντιλαμβάνεται κανείς την ἔκτροπή ὅταν τὸ παιδί παίρνει τὸ φαγητό του τρομοκρατημένο ἀπὸ μία σκηνὴ τοῦ ἔργου ποὺ βλέπει στὴν TV. Οὔτε εἶναι σωστὸ παράδειγμα νὰ πίνουν οἱ γονεῖς τὸν καφέ τους ὡς πρόγευμα ὀδηγώντας αὐτοκίνητο, ἄλλοι νὰ κυκλοφοροῦν σὲ ἀσανσέρ βιαστικοὶ πάλι μὲ τὸν καφέ στὸ χέρι τὸ πρωὶ ἢ μὲ ἓνα σάντουιτς γιὰ μεσημέρι. Δὲν βγαίνουν πρώτοι στὴ ζωὴ ἐκεῖνοι. Μιὰ ἀνεπτυγμένη κοινωνία δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἔχει αὐτὰ τὰ φαινόμενα, τὰ ὁποῖα ἢ μὲν ἐκκλησία τὰ θεωρεῖ ἓνα εἶδος ἁμαρτίας, ἀφοῦ δὲν κάθεσαι στὸ τραπέζι νὰ κάνεις τὸ σταυρό σου, ὁ δὲ Ἴπποκράτης θὰ τὰ ἔβλεπε ὡς κατώτερη συμπεριφορά.

### Λίπος καὶ ἄλατι στὴν παχυσαρκία

Τὸ βρέφος ἀπολαμβάνει τὸ μητρικὸ γάλα χωρὶς αὐτὸ νὰ ἔχει μέσα του περίσσεια ἄλατος ἢ λίπους. Τὴν ἴδια ἀγωγὴ πρέπει νὰ ἔχει ὁ νέος ὥστε νὰ εὐφραίνεται μὲ φαγητὸ περιορισμένο στὸ ἄλατι καὶ ἀπὸ πλευρᾶς λίπους ὅσο παραγγέλλει ὁ ὀργανισμὸς. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ἡ ἡμερήσια δόση ἁλατιοῦ θὰ εἶναι σταθερὰ κάτω ἀπὸ 10–12 γρ. τὴν ἡμέρα καὶ ἀπὸ πλευρᾶς λιπαρῶν, στὰ ὁποῖα ἐπικρατεῖ τὸ λάδι, αὐτὰ νὰ δίνουν τὸ 35–40% τῶν θερμίδων ποὺ ἔχει ἀνάγκη ὁ ὀργανισμὸς. Πρέπει νὰ θυμόμαστε ὅτι οἱ τροφές, ζωικὲς ἢ φυτικές, ἔχουν μέσα τους λίπος καὶ ἄλατι. Ἄλλωστε τὰ ζῶα, τὰ λιοντάρια δὲν χρησιμοποιοῦν πρόσθετο ἄλατι ἢ λίπος στὴν τροφή τους. Ἀπὸ τὴν ἄλλη πλευρὰ οἱ νέοι καὶ οἱ ἠλικιωμένοι πρέπει νὰ σταματοῦν τὸ φαγητὸ ἐγκαίρως, ὅπως ἀκριβῶς τὸ βρέφος μὲ τὸν κορεσμό. Ἐνῶ, ἐὰν δὲν σταματήσεις ἐγκαίρως, τότε ἡ ἀπόλαυση τῆς γεύσης, λόγω πρόσθετου ἄλατος καὶ λίπους, δίνει τὴ σκυτάλη στὴ βαρυστομαχία. Ἡ γαστριμαργία εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ ἑπτὰ θανάσιμα ἁμαρτήματα. Ἡ ἰατρικὴ σήμερα ὑπογραμμίζει τὴν πάθηση τῆς παχυσαρκίας καὶ μάλιστα τὴν αὐξηση τοῦ λίπους στὰ σπλάγχνα–στὴν κοιλιά, ὡς πρόξενο κακῶν μυριῶν. Ὀνομάζει τὴν κατάσταση στὴν ὁποῖα ὀδηγεῖ ἡ πολυφαγία **μεταβολικὸ σύνδρομο** μὲ ὑπέρταση, διαβήτη, ὑπερχοληστεριναιμία καὶ ἄλλες διαταραχὲς ὡς ἡ λευκωματουρία. Μὲ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου ἡ παχυσαρκία ἔχει συχνότερα ἐπεισόδια ἐμφράγματος καὶ καρδιακῆς ἀνεπάρκειας, ἀγγειακὰ – ἐγκεφαλικά ἐπεισόδια, ἀπνοϊκὲς κρίσεις κατὰ τὸν ὕπνο, ἀρθροπάθειες, χολοκυστοπάθεια.

Ὡστε τὸ παιδί θὰ πρέπει νὰ παρακολουθεῖται πολὺ καλὰ ἀπὸ τοὺς γονεῖς. Πρέπει νὰ τοῦ παρέχεται **ἀγωγὴ διατροφῆς**, πέραν τῆς ἀγωγῆς σωματικῆς ἄσκησης καὶ παιδείας, στὴν ὁποῖα περιλαμβάνονται ἡ κοινωνικὴ συμπεριφορὰ φιλίας, συνεργασίας καὶ δημιουργίας.

Βασικὰ στοιχεῖα τῆς διατροφῆς εἶναι τὰ λευκώματα ἢ πρωτεΐνες, οἱ ὑδατάνθρακες καὶ τὰ ἀμυλοῦχα, καί, τέλος, τὰ λίπη στὰ ὁποῖα περιλαμβάνεται τὸ λάδι. Ἐπίσης μὲ τὴν τροφή εἶναι ἀπαραίτητο νὰ λαμβάνονται βιταμῖνες καὶ πολλὰ μικροστοιχεῖα–μέταλλα ὡς τὸ κάλιο, τὸ νάτριο, τὸ ἀσβέστιο καὶ ἄλλα.

## Σίτος και άλλα δημητριακά

Από αρχαιοτάτων χρόνων η βάση της διατροφής του ανθρώπου είναι **ο σίτος, ο οΐνος και το έλαιον**. Στην Κυριακή Προσευχή, μεταξύ των έπτα αίτημάτων που περιλαμβάνει, είναι να δώσει ο Κύριος «τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον». Ένα κιλό σιτάρι δίνει 970 γραμμάρια ἀλεύρι για ὑγιεινὸ ψωμὶ ὀλικῆς ἀλέσεως ἢ 760 γραμμάρια ἀλεύρι για ἄσπρο ψωμὶ καί, βέβαια, ἀρκετὰ πίτουρα. Μὲ τὴ σειρὰ του ἓνα κιλὸ (Kg) ἀλεύρι δίνει 1,3 μέχρι 1,5 Kg ψωμὶ. Στὸ βάρος τοῦ ψωμοῦ παίζει ρόλο τὸ νερὸ καὶ τὸ ἀλάτι. Ἡ νοστιμιὰ στὸ ψωμὶ συνηγορεῖ γιὰ περισσότερο ἀλάτι, πάνω ἀπὸ 16-17 γραμμάρια στὸ κιλὸ, μὲ ἐμφανῆ παράβαση τῶν ἱατρικῶν συστάσεων. Τὸ Ἐργαστῆριὸ Ὑγείας ἔχει ὀρίσει, ὡς ἀνώτατο ὄριο, 10 γρ. ἀλάτι κατὰ κιλὸ. Ἐπομένως αὐτὲς οἱ ὑπερβάσεις εἶναι ἀνθυγιεινές. Ἐπιπλέον, τὰ ἀρτοποιεῖα θὰ πρέπει νὰ παρασκευάζουν καὶ ἄρτο χωρὶς ἀλάτι γιὰ πάσχοντες ἀπὸ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια καὶ ὑπέρταση. Στὸ γενικὸ πληθυσμὸ μετὰ τὴν ἡλικία τῶν πενήντα ὁ ἓνας στοὺς δυὸ θὰ παρουσιάσει αὐξημένη πίεση καὶ πρέπει νὰ προσέχει τὸ ἀλάτι. Ἄν ὅμως μὲ τρεῖς μερίδες ἄρτου τῶν 60 γρ. τὴν ἡμέρα παίρνει κοντὰ 4 γρ. ἄλας, τότε θὰ ἔχει δυσκολίες μὲ τὸ φαγητὸ ποὺ ἔχει ἀλάτι. Ὁ ὑγιὴς δὲν πρέπει νὰ υπερβαίνει τὰ 12 γρ. ἄλατος ἡμερησίως ἐνῶ ὁ ὑπερτασικὸς, ὅπως καὶ οἱ πάσχοντες ἀπὸ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια, θὰ πρέπει νὰ παίρνουν τροφὴς μὲ λιγότερο ἀπὸ 5-6 γρ. τὴν ἡμέρα. Ἐντεῦθεν, λοιπόν, καὶ οἱ αὐξανόμενες πρὸς τὸν ἀρτοποιὸ παραγγελίες, κυρίως ὑπερτασικῶν καὶ πασχόντων ἀπὸ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια, γιὰ ψωμὶ χωρὶς ἀλάτι. Ἴσως τότε ἐρωτήσετε: «ἐὰν τὸ ἄλας μωραυθῆ ἐν τίνι ἀλισθήσεται;» Ἀλλὰ στὴ ρήση αὐτὴ ἡ ἀναφορὰ εἶναι γιὰ τὸ Ἄλας τοῦ Πνεύματος. Κάποιος ἄλλος θὰ πεῖ ὅτι τὸ ἄνοστο χωρὶς ἀλάτι ψωμὶ εἶναι «ἀνάδελφον», ἐπειδὴ ὁ ἄρτος εἶναι σύμβολο ἐνόπιος: «φάγαμε μαζί ψωμὶ κι ἀλάτι». Πάντως ἡ ἐστία τῆς καλῆς νοικοκυρᾶς, ὡς ἀντιμετωπίζει δυσκολίες, ἔχει στὴ διάθεσή της μιὰ μεγάλη ποικιλία νόστιμων προϊόντων ἀπὸ μαϊντανὸ καὶ σέλινο, σκόρδο καὶ κρεμμύδι, πολυάριθμα λαχανικά, ζῦδι καὶ λεμόνι καὶ μπαχαρικά πολλά. Ὅλα αὐτὰ δὲν ἐπηρεάζουν τὴν πίεση οὔτε ἐπιβαρύνουν τὴν καρδιά. Εἶναι νοστιμιὰ μὲ ὑγιεινὴ τροφή καὶ λίγο ἀλάτι. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο τὸ τραπέζι εἶναι περιζήτητο καὶ ὅπως τὸ θέλουν οἱ καλοζωισμένοι «τράπεζα τῶν ἐορτῶν καὶ προτιμήσεων, τῶν καλῶν τρόπων καὶ ἐθίμων». Τὸ ψωμὶ ὀλικῆς ἀλέσεως ἔχει καὶ ἴνες ποὺ βοηθοῦν στὴ λειτουργία τοῦ ἐντέρου καὶ τὴν ἐλάττωση τῆς χοληστερίνης.

Τὸ ψωμὶ εἶναι ἡ φθinhὴ τροφή μὲ λευκώματα καὶ πολλὲς θερμίδες γιὰ νὰ εἴμαστε δραστήριοι. Ἐχει σὲ ἀφθονία πρωτεΐνες, 7 γρ. στὰ 100, καὶ ὑδατάνθρακες τουτέστιν ἄμυλο 60 γρ.%. Τὸ λίπος εἶναι ἐλάχιστο. Μὲ 100 γρ. ψωμὶ ὀλικῆς ἀλέσεως παίρνεις 250 θερμίδες καὶ αἰσθάνεσαι καλά. Τis θερμίδες αὐτὲς τις καὶς εὐκόλα μὲ 3 ½ ὥρες ὕπνο, 70 θερμίδες ὠραίως. Τὸ ἴδιο ἐπιτυγχάνεις μὲ γρήγορο βᾶδισμα ἐπὶ μία ὥρα. «Ἐν τῷ ἰδρώτι τοῦ προσώπου σου φαγῆ τὸν ἄρτον σου», αὐτὸ συνιστᾶ καὶ ἡ ἱατρική, ἐπειδὴ ἀσκεῖσαι καὶ ἀποφεύγεις καρδιαγγειακὰ ἐπεισόδια. Στις 2.000 θερμίδες τὴν ἡμέρα, ποὺ κατὰ μέσον ὄρο ἔχει ἀνάγκη ἓνας ζωηρὸς ἡλικιωμένος, ὑπάρχουν περιθώρια πέρα ἀπὸ τὸ ψωμὶ. Κατ' ἀντιστοιχία ὁ νέος ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ περισσότερες θερμίδες τὴν

ήμέρα. Για παράδειγμα ένα αγόρι 12-13 ετών καίει περίπου 2.500 θερμίδες, ενώ το ίδιο αργότερα ως έφηβος 15-18 ετών καίει 3.000. Βέβαια μετά το 20<sup>ο</sup> έτος ενηλικιώνεται και τώρα μπορεί να υπάρχει κλιμάκωση αναγκών από τις 1.600 εάν όλη την ημέρα την περνάει στο γραφείο ή στο διαδίκτυο, ή πάνω από 3.000 εάν εργάζεται χειρωνακτικά, εάν ασκείται ή είναι αθλητής.

Στάρι, κριθάρι, βρώμη, ρύζι, καλαμπόκι. Ο Ίπποκράτης συνιστά κριθάρι σε όξεια πάθηση. «Πτισάνη μὲν οὖν μοι δοκέει περὶ διαίτης ὀξέων». Ο κυλός λοιπόν από κριθάρι συνιστάται σε όξεια προσβολή. «Τὸ γὰρ γλίσχρασμα αὐτέης λείον καὶ ξυνεχὲς καὶ προσπνές ἐστι καὶ ὀλισθηρὸν καὶ π्लाδαρὸν μετρίως καὶ ἄδιψον καὶ εὐέκκριτον...», διότι ο κυλός του κριθαριού είναι λείος, ομοιόμορφος και μαλακτικός, γλυστράει στο λαιμό, έχει τη σωστή υγρασία, κόβει τη δίψα, ή κένωσή του είναι εύκολη, δεν είναι στυπτικός, δεν προκαλεί γουργουρητά, ούτε φουσκώνει την κοιλιά αφού κατά το βράσιμό του πήρε, φουσκώνοντας, το μέγιστο βαθμό της διόγκωσής του. Παίζει, λοιπόν, το κριθάρι (cereal) και ή βρώμη (κούακερ), παίζει και το καλαμπόκι (corn flakes) βασικό ρόλο στο πρωινό ή σε άλλο φαγητό και σε σπρίζει αν ο κυλός του είναι σ' ένα πιάτο ή φλιτζάνι.

## Όσπρια

Οί φακές και τὰ φασόλια, τὰ κουκιά και τὰ ρεβίθια ὀνομάζονται κρέας τῶν φτωχῶν. Ο ὀργανισμός μας για να λειτουργήσει χρειάζεται 20 ἀμινοξέα. Έξ αὐτῶν τὰ 12 τὰ παράγει ὁ ὀργανισμός του και τὰ ὑπόλοιπα βρίσκονται στην τροφή. Τὰ ὀσπρια ἔχουν σχεδόν ὅλα τὰ ἀμινοξέα τοῦ κρέατος και τὰ ὑπόλοιπα συμπληρώνονται ἀπὸ τὴν κατανάλωση τῶν δημητριακῶν (ψωμί, βρώμη, σίκαλη, κριθάρι, καλαμπόκι, ρύζι). Ἔτσι και ὁ φτωχὸς μὲ ἕνα πιάτο ὀσπρια και ψωμί καλύπτει πλήρως τὴν ἀνάγκη τοῦ ὀργανισμοῦ του.

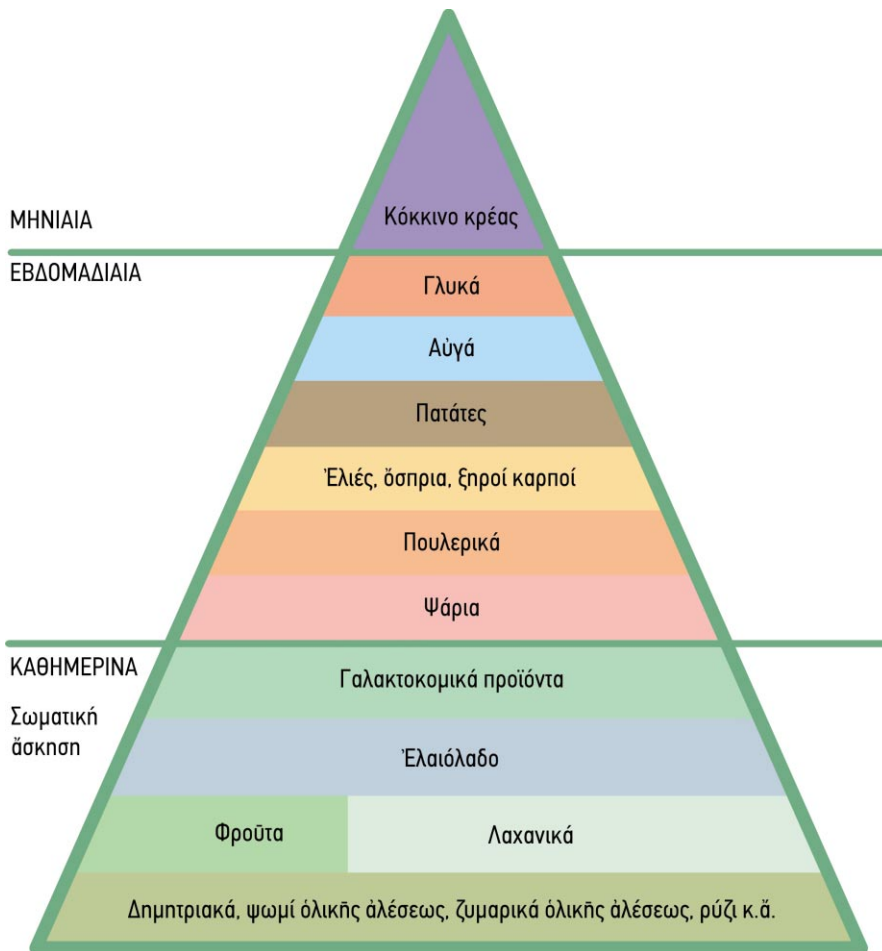
Ἐπιπλέον τὰ ὀσπρια ἔχουν ἐλάχιστο λίπος και νάτριο, καθόλου χοληστερίνη και εἶναι πλούσια σε φυτικές Ἴνες, ἰχνοστοιχεῖα και βιταμῖνες (κυρίως C).

Οί πρωτεῖνες προσφέρουν στὸν ὀργανισμό τὸ 15% τῶν ἀναγκῶν του σε θερμίδες και ἀφθονοῦν στὰ ὀσπρια. Ἐπίσης, τὸ μεγάλο ὄφελος ἀπὸ τὴν κατανάλωση τῶν ὀσπρίων εἶναι ὅτι αὐτὰ μαγειρεύονται ἀποκλειστικά μὲ ἐλαιόλαδο, τοῦ ὁποῖου οἱ εὐεργετικές ιδιότητες εἶναι γνωστές. Προσοχὴ χρειάζεται στην ποσότητα τοῦ ἐλαιολάδου ποὺ χρησιμοποιεῖται, καθὼς ἔχει ὑψηλὴ περιεκτικότητα θερμίδων (1 γρ. λάδι=9 θερμίδες, 1 κουταλιὰ τῆς σούπας 14 γρ. x 9=126 θερμίδες, ἐνῶ 1 γρ. ζάχαρη ἔχει 4 θερμίδες).

## Φρούτα και λαχανικά, πιστοὶ φίλοι τῆς υγείας

Ὅπως θὰ ἔχετε παρατηρήσει στὴ βάση τῆς πυραμίδας τῆς Μεσογειακῆς Διατροφῆς (Εἰκόνα 1) βρίσκονται τὰ φρούτα, τὰ ὁποῖα πρέπει να καταναλώνονται σε ἰκανὴ ποσό-

τητα για μία ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Συχνά ως μέτρο – μία μερίδα έχουμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού και αρκούμεθα όταν αυτό γεμίζει π.χ. με φράουλες, βερίκοκα ή σταφύλια. Επίσης μερίδα είναι μία φέτα πεπόνι ή δυο σύκα ή ένα μεγάλο ροδάκινο ή μία μπανάνα. Με τρεις έως πέντε μερίδες φρούτων την ημέρα ο οργανισμός καλύπτει τις ανάγκες του. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Αυτά ελαττώνουν την LDL χοληστερόλη και τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Αύξηση της πρόσληψης υδατοδιαλυτών φυτικών ινών κατά 5–10 γρ. την ημέρα συνοδεύεται από μείωση 5% της LDL χοληστερόλης. Όταν τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν έντονότερο χρώμα, όπως το ροδάκινο, το καρότο ή το σπανάκι, τότε έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία από όσο οι λευκωπές φυτικές τροφές, π.χ. ή πατάτα.



**Εικόνα 1.** Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής.



**Εικόνα 2.** *Η Έλλάς και σχεδόν όλες οι μεσογειακές χώρες έχουν το προνόμιο της μεγάλης ποικιλίας φυτικής τροφής. Φρούτα, λαχανικά, ζαρζαβατικά, όσπρια και δημητριακά.*

Τα φρούτα είναι αντιοξειδωτικά ακόμα και όταν τα παίρνουμε σε χυμό, ο οποίος όμως στερείται φυτικών ινών. Η αντιοξειδωτική δράση τους οφείλεται στις βιταμίνες και συγκεκριμένα στη βιταμίνη C (άσκορβικό οξύ), στη βιταμίνη E (α-τοκοφερόλη), τη β-καροτίνη, σε φλαβονοειδή και στο σελίνιο. Όμως δεν είναι το ίδιο πράγμα εάν αυτές οι βιταμίνες λαμβάνονται σε χάπια. Τα τελευταία, χωρίς το περιβάλλον του φρούτου, είναι δυνατόν να έχουν είτε προ-οξειδωτική ανεπιθύμητη ενέργεια, είτε αντι-οξειδωτική δράση, ανάλογα με τη συγκέντρωση που έχουν διάφορα ιόντα μετάλλων στους ιστούς. Οι μέχρι στιγμής μελέτες είναι αρνητικές ως προς τη θεραπεία με βιταμίνες σε χάπια, με ενδεχόμενη εξαίρεση τη βιταμίνη E. Το βέβαιο είναι ότι η αντιοξειδωτική δράση γίνεται με φρέσκα λαχανικά και φρούτα.

Στον Πίνακα 1 που ακολουθεί, θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την περιεκτικότητα των φρούτων σε θερμίδες, βασικές βιταμίνες και ίχνοστοιχεία.

Τα φρούτα έχουν τις βιταμίνες που χρειάζεται ο οργανισμός, όπως επίσης πρωτεΐνες, ίχνοστοιχεία και τις απαραίτητες ίνες για τη λειτουργία του εντέρου. Τα καλύτερα φρούτα είναι της εποχής. Τέτοια φρούτα εποχικά που καταναλώνονται άφθως είναι το καρπούζι, το πεπόνι, τα σύκα, ή μπανάνα. Αλλοίωση σχετική μπορεί να έχουν υποστεί τα πορτοκάλια και τα μήλα επειδή, συνήθως, η εποχή τους έχει από καιρό περάσει. Όταν αγοράζεις φρούτο, πρώτα μύρισε το και θα ευχαριστηθείς εάν αισθανθείς την ευωδία. Αν όμως έχει τραύμα πάνω του με μρωδιά άπουσα ή δυσάρεστη,



**Πίνακας 1. Περιεκτικότητα των φρούτων σε βασικές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και θερμίδες**

	Βιτ. Κ (mg)	Φυλ. Ώξι (μg)	Βιτ. Α (Διεθνείς Μονάδες)	Ίνες (g) (mg)	Βιτ. C (mg)	Κάλιο	Θερ- μίδες
Μήλο (1 μέτριο 140g)	3	4	75	3,3	6,3	150	72
Πορτοκάλι (1 μέτριο 130g)	-	39	295	3	69,7	237	62
Μπανάνα (1 μέτρια 120g)	0.6	24	76	3	10,3	422	105
Γκρέιπ-φρουτ (1/2 μέτριο 120g)	-	12	39	1.3	39,3	175	39
Άχλαδι φρέσκο (1 μέτριο 150g)	7,5	12	38	5	7	198	96
Δαμάσκνο φρέσκο (1 φλιτζάνι 70g)	4,2	3	228	0.9	6,3	104	30
Άκτινίδιο φρέσκο (1 μέτριο 75g)	30,6	19	66	2,3	70,5	237	46
Μανταρίνι (1 μέτριο 85g)	-	13	572	1,5	22,4	139	45
Ροδάκινο 100g	2,5	4	319	1,5	6,5	186	50
Σύκο (2 σύκα 40g)	5,9	3	4	3,7	0,5	258	95
Φράουλες 1 φλιτζάνι 150g	3,7	40	20	3,3	97,6	254	53
1 φέτα καρπούζι 290g	0,3	9	1627	1	23,2	320	86
1 φέτα πεπόνι 160g	4,6	30	80	1,3	28,8	365	58
10 κεράσια 68g	1,4	3	44	1,4	4,8	151	43
Σταφύλι 50g 10 ρώγες	7,3	1	33	0,5	5,4	96	35

τοποθέτησέ το πάλι στον πάγκο. Ζούμε στην εποχή της τεχνικής παραγωγής και στην καλλιέργεια των φρούτων αναμειγνύονται ουσίες που δεν θα έπρεπε. Για παράδειγμα οι φράουλες και τα μήλα μπορεί να περιέχουν νιτρώδη, το βερίκοκο συχνά ψεκάζεται με θειάφι για να έχει χρώμα άνοιχτο και όχι καφέ πορτοκαλί. Όμως, χωρίς θειάφι το

βερικόκο είναι πιδ νόστιμο. Γενικά πρέπει να παρακάμπουμε τὰ υπερμεγέθη φρούτα. Τὰ φρούτα σήμερα πάσχουν ὄχι μόνον λόγω παρέμβασης στὴν παραγωγή, ἀλλὰ καὶ λόγω ταλαιπωρίας στὴ μεταφορά τους. Ἄρχίζουν νὰ γίνονται ἐπικίνδυνα τὰ φρούτα ὅταν ἔχουν «μώλωπες», εἶναι γδαρμένα καὶ παραμορφωμένα. Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ θὰ πρέπει νὰ εἴμαστε προσεκτικοί, ὥστε νὰ καταναλίσκονται γρήγορα ἀφοῦ πλυθοῦν καλὰ καὶ μὲ σαποῦνι γιὰ νὰ φύγει τὸ τραῦμα, τὸ θειάφι καὶ μικροβιοκτόνα φάρμακα. Τὰ φρούτα θὰ πρέπει νὰ τρώγονται μὲ τὴ φλούδα, ἀλλὰ τώρα ἐπειδὴ φοβόμαστε θὰ πρέπει νὰ ξεφλουδίζονται. Τὰ φρούτα διατηροῦνται στὸ ψυγεῖο καὶ ὄχι στὸ ράφι μὲ ἐξαίρεση τὰ μήλα καὶ τὰ ἔσπεριδοειδῆ. Ἐδῶ πρέπει νὰ λεχθεῖ ὅτι ἡ καλὴ θερμοκρασία τοῦ ψυγείου γιὰ τὴ συντήρηση τῶν φρούτων εἶναι χαμηλή,  $-15^{\circ}\text{C}$  ἕως  $-40^{\circ}\text{C}$ . Ἐνίστε τέτοιο ψυγεῖο δὲν ἔχουν οὔτε τὰ σουπερ-μάρκετ. Τὰ κομμένα φρούτα διατηροῦνται καλύτερα σὲ πλαστικές σακούλες ἢ σφραγισμένα δοχεῖα στὸ ψυγεῖο.

### ΤΥΠΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΘΕΡΜΙΔΕΣ 1.700 – 1.800 ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

- Πρωινό** Ἐνα φλιτζάνι γάλα μὲ μειωμένα λιπαρὰ 1,5%, καὶ μία φέτα ψωμί 30-35 γρ. μὲ μαργαρίνη καὶ μία κουταλιὰ μέλι.
- Δεκατιανό** 1 κούφτα κλειστὴ ἀνάλατοι ξηροὶ καρποί.
- Μεσημβρινό** Ψάρι ψητὸ ἢ βραστὸ 90 γρ., χόρτα δυὸ φλιτζάνια μὲ τέσσερα κουταλάκια ἐλαιόλαδο 20 γρ., 200 γρ. πατάτες βραστὲς ἢ ψητὲς καὶ ἕνα ποτήρι κρασί\*.
- Ἀπογευματινὸ** Δύο φρούτα ἐποχῆς.
- Βραδινό** Ψάρι ψητὸ ἢ βραστὸ 90 γρ., χόρτα δυὸ φλιτζάνια μὲ τρία κουταλάκια ἐλαιόλαδο 15 γρ. καὶ μία φέτα ψωμί.

#### ΤΡΙΤΗ

- Πρωινό** Ἐνα φλιτζάνι γάλα μὲ μειωμένα λιπαρὰ 1,5%, καὶ 3/4 φλυτζανιοῦ cornflakes-δημητριακὰ καὶ 1 φρούτο.
- Δεκατιανό** Ἐνα κουλούρι Θεσσαλονίκης καὶ 1 φρούτο.
- Μεσημβρινό** Μοσχάρι ψητὸ ἢ βραστὸ 100 γρ. Σαλάτα ἐποχῆς: δυὸ φλιτζάνια μὲ τέσσερα κουταλάκια (20 γρ.) ἐλαιόλαδο, ρύζι ἕνα φλιτζάνι καὶ ἕνα ποτήρι κρασί\*.
- Ἀπογευματινὸ** 1 φρούτο καὶ 1 γιαούρτι μὲ λιπαρὰ 2%.
- Βραδινό** Σαλάτα ἢ χόρτα δυὸ φλιτζάνια μὲ τρία κουταλάκια (15γρ.) ἐλαιόλαδο, 60 γρ. τυρὶ ἀνθότυρο καὶ μία φέτα ψωμί ὀλικῆς ἀλέσεως.

## ΤΕΤΑΡΤΗ

- Πρωινό** Χυμός πορτοκάλι 1 ποτήρι με 1 φέτα ψωμί με μαργαρίνη και μέλι.
- Δεκατιανό** 1 φρούτο.
- Μεσημβρινό** Φακές 1 ½ φλιτζάνι, 4 κουταλάκια ελαιόλαδο. Σαλάτα τομάτα 2 φλιτζάνια με 2 κουταλάκια ελαιόλαδο και λίγες ἐλιές.
- Ἀπογευματινό** 1 φρούτο.
- Βραδινό** Λαχανικά 2 φλιτζάνια με 3 κουταλάκια ελαιόλαδο, 200 γρ. πατάτες βραστές ἢ ψητές και 1 φέτα ψωμί.

## ΠΕΜΠΤΗ

- Πρωινό** 1 φλιτζάνι γάλα με 1,5% λιπαρά και με 3/4 του φλιτζανιού κορνφλέϊκς.
- Δεκατιανό** 1 κλειστή χούφτα καρύδια.
- Μεσημβρινό** Ψάρι ψητό ἢ βραστό 90 γρ., χόρτα 2 φλιτζάνια με 4 κουταλάκια ελαιόλαδο, 200 γρ. πατάτες ψητές ἢ βραστές και 1 φέτα ψωμί, ἕνα ποτήρι κρασί.
- Ἀπογευματινό** 1 χυμό ἀνάμεικτων φρούτων.
- Βραδινό** Ψάρι ψητό ἢ βραστό 90 γρ., χόρτα 2 φλιτζάνια με 3 κουταλάκια ελαιόλαδο και 1 φέτα ψωμί.

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Πρωινό** Τσάι του βουνοῦ, 1 κουταλιά μέλι και 1 φέτα ψωμί με 4 κουταλάκια ταχίني και 1 φρούτο.
- Δεκατιανό** 1 παστέλι 25 γρ.
- Μεσημβρινό** Ζαρζαβατικά 2 φλιτζάνια με 4 κουταλάκια ελαιόλαδο, πατάτες 200 γρ. και 1 φέτα ψωμί.
- Ἀπογευματινό** 1 ποτήρι χυμό ἀπὸ φρούτα.
- Βραδινό** Σαλάτα (τομάτα ἀγγούρι 2 φλιτζάνια), με 3 κουταλάκια ελαιόλαδο, ψάρι ψητό 120 γρ. και 2 φέτες ψωμί.

## ΣΑΒΒΑΤΟ

- Πρωινό** 1 μπὸλ ρυζόγαλο με κανέλλα 200 γρ.
- Δεκατιανό** 1 φρούτο.

- Μεσημβρινό** Ζυμαρικά 2 φλιτζάνια με 2 κουταλάκια σούπας κιμά 60γρ. και 30γρ. τυρί. Σαλάτα πράσινων λαχανικών 2 φλιτζάνια με 3 κουταλάκια ελαιόλαδο και ένα ποτήρι κρασί\*.
- Ύπογευματινό** 1 γιαούρτι με λιπαρά 2% και 1 φρούτο.
- Βραδινό** Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια με 3 κουταλάκια ελαιόλαδο, 60 γρ. τυρί και 1 αυγό. Πρὸ τοῦ ὕπνου 1 φρούτο.

## ΚΥΡΙΑΚΗ

- Πρωινό** 1 φλιτζάνι γάλα με 1,5% λιπαρά, 2 φρυγανιές όλικής αλέσεως με μαργαρίνη και μέλι.
- Δεκατιανό** 1 χυμό φρούτων.
- Μεσημβρινό** Κοτόπουλο 90 γρ., χόρτα 2 φλιτζάνια με 4 κουταλάκια ελαιόλαδο, 200 γρ. πατάτες ψητές ή βραστές και ένα ποτήρι κρασί\*.
- Ύπογευματινό** 2 φρούτα.
- Βραδινό** Κοτόπουλο 90 γρ, χόρτα 2 φλιτζάνια με 3 κουταλάκια ελαιόλαδο και 1 φέτα ψωμί.

\* Το κρασί είναι προαιρετικό και συνιστώνται 2 περίπου ποτήρια την ημέρα για τον άνδρα και ένα για τη γυναίκα. **Στά παιδιά δὲν ἐπιτρέπεται τὸ κρασί.** Οί φακὲς μπορεῖ νὰ ἀντικατασταθοῦν μὲ ἄλλα ὄσπρια τῆς ἀρεσκείας σας. Ἐπίσης ἡ σειρά τῶν φαγητῶν ἀνὰ ἡμέρα μπορεῖ νὰ ἀλλάξει. Στὴ σειρά, ποὺ ἐμεῖς τὰ παραθέτομε, φροντίσαμε νὰ ὑπάρξει ποικιλία καὶ διατήρηση τῆς παράδοσής μας ὡς πρὸς τὴν Τετάρτη καὶ Παρασκευή.

*Γιαούρτι:* μιά-δυο φορές τὸ βράδυ καὶ καμιά φορὰ στὸ δεκατιανὸ ἢ τὸ ἀπόγευμα.

*Ζυμαρικά al dente:* μακαρόνια, κυλοπίτες, φιδὲς κ.ἄ., ἕνα ἢ δυὸ τουλάχιστον φαγητὰ τὴν ἑβδομάδα (μεσημέρι, βράδυ).

## Ἐπιλογὲς στὸ φαγητὸ τῆς ἡμέρας

- Πρόγευμα:**
- Ἐνα ποτήρι γάλα (240 γρ.) πλῆρες με 3,5% λιπαρά καὶ ἕνα μπόλ κὸρν φλέικς ἢ κουάκερ – βρώμη ἢ cereal, κυλὸς ἀπὸ δημητριακὰ π.χ. κριθάρι, ποὺ τὸ ὀνόμαζε πτισάνη ὁ Ἴπποκράτης.
  - Ἐνα ποτήρι γάλα καὶ δυὸ φέτες ψωμί 30 γρ. με μαργαρίνη καὶ μέλι ἢ μαρμελάδα.
  - Ἐνα ποτήρι γάλα με ἕνα κουλούρι Θεσσαλονίκης καὶ λίγη μινύθρα ἄπαχη.
  - Ἐνα κεσεδάκι γιαούρτι πρόβειο (230γρ) με μούσλι 1/2 τοῦ φλιτζανιοῦ καὶ ἕνα τσάι ἢ καφέ με 1 κουταλιὰ μέλι.
  - Ἐνα φλιτζάνι τσάι, μέλι με ἕνα παξιμάδι ἢ δυὸ φέτες ψωμί με μαρμελάδα καὶ 1 φρούτο.

**Δεκατιανό:**

- α) Ένα φρούτο ή χυμός φρούτων με τις ίνες.
- β) Ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης με λίγο τυρί φέτα.
- γ) Ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης με μία τομάτα και 5 έλιές.
- δ) Μια κλειστή κούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς.
- ε) Ένα παστέλι 25 γρ. με μέλι.

**Γεῦμα:**

- α) Ψάρι ψητό ή βραστό, σαλάτα λαχανικών, δυο φέτες ψωμί και φρούτο.
- β) Ένα βαθύ πιάτο όσπρια (ρεβίθια, φασολάδα, φακές, φάβα), λίγες έλιές, σαλάτα, 2 φέτες ψωμί και φρούτο.
- γ) Φασολάκια ή μπάμιες ή μελιτζάνες ή κολοκυθάκια με πατάτες φούρνου, τυρί, σαλάτα, ψωμί και φρούτο.
- δ) Ζυμαρικά με σάλτσα τομάτας ή κιμά και λίγο τυρί τριμμένο, σαλάτα και φρούτο.
- ε) Κρέας άπαχο ψητό ή της κατσαρόλας ή μπιφτέκια ή κοτόπουλο δίχως πέτσα, με λίγες ψητές πατάτες ή λίγο ρύζι, σαλάτα, ψωμί και φρούτο.

**Ύπογευματινό:**

- α) Φρούτο.
- β) Ένα μπωλάκι κρέμα ή ένα ρυζόγαλο.
- γ) Ένα γιαούρτι με μέλι.
- δ) Ένα ποτήρι γάλα με δυο φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι.
- ε) Ένα φλιτζάνι καφές με ένα παξιμάδι ή μουστοκούλουρο ή παρεμφερές βούτυμα.

**Δείπνο:**

Έπαναλαμβάνεται τὸ μεσημεριανὸ γεῦμα κάπως μειωμένο ή στους ήλικιωμένους περιορίζεται σὲ γιαούρτι με λίγο μέλι και ψωμί και ένα φρούτο, ή ένα έλαφρὸ τόστ.

- Ψωμί όλικής αλέσεως ή σικάλεως μία φέτα 30 γρ. έχει 80 θερμίδες (θ).
- Ψωμί άσπρο μία φέτα 30 γρ. 80 θ.
- Ένα μπόλ κορνφλέικς ή κουάκερ 80 θ.
- Τσάι με μία γεμάτη κουταλιά ζάχαρη 20 θ.
- Μέλι μισή κουταλιά της σούπας 30 θ.
- Ζάχαρη, μιὰ γεμάτη κουταλιά γλυκού 20 θ.
- Έλιές 4 μέτριες μαῦρες 60 θ., πράσινες 100 γρ. 70 θ.
- Μαρμελάδα φρούτου 1 κουτάλι σούπας 50 θ.

- Κουλούρι Θεσσαλονίκης 85 θ.
- Παξιμάδια κρισιπ-ρόλς πιτυρούχα 40 θ. τὸ ἓνα.
- Καρύδια ψίχα 2 κουταλιές σούπας 170 θ.
- Κόρν φλέικς 3/4 φλιτζάνι τσαγιού 80 θ.
- Κοτόπουλο χωρίς πέτσα 120 γρ. 220 θ. – με πέτσα 240 θ.
- Μαργαρίνη soft ἓνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ 50 θ.

### Ἐπιτρεπόμενα καὶ μὴ

Κατ' ἀρχὴν ἐπιτρέπονται ὅλες οἱ τροφές τῆς Μεσογείου. Διαχρονικὰ εἰς τοὺς αἰῶνες εἶναι γνωστές οἱ τροφές αὐτές σὲ κάθε οἰκογένεια. Ὁ ὑγιής δὲν ἔχει κανένα λόγο νὰ ἀποφεύγει τὴν μία ἢ τὴν ἄλλη τροφή καὶ ἡ εὐχὴ εἶναι ἡ διατροφή του νὰ περιλαμβάνει ὅσο εἶναι δυνατὸν μεγαλύτερο φάσμα τροφῶν. Μὲ φυσιολογικὴ πίεση καὶ ὑγιή καρδιά δὲν ἔχει κανένα λόγο ὁ πολίτης νὰ ἀσχολεῖται μὲ τὸ ἀλάτι. Ἀπλῶς ἀποφεύγει τὸ πολὺ ἀλατισμένο, ἐπειδὴ ἂν συνηθίσει αὐτὸ εἶναι πολὺ πιθανὸ νὰ μὴν τοῦ ἀρέσουν τροφές ὡς τὰ φρέσκα φρούτα καὶ τὰ λαχανικὰ καὶ ἄλλες τροφές μὲ ὀλίγον ἄλας.

Τὸ ἴδιο ἰσχύει γιὰ ὅλους ὅσοι ἔχουν φυσιολογικὸ σάκχαρο αἵματος. Ἐφόσον δὲν πάσχεις ἀπὸ σακχαρώδη διαβήτη, οὔτε εἶσαι παχύσαρκος μπορεῖ νὰ ἔχεις τὸ γλυκὸ σου ὅταν στὸ προσφέρουν. Ἀπλῶς ἀποφεύγεις τὰ πολλὰ γλυκὰ, ἐπειδὴ αὐτὰ ἔχουν πολλές θερμίδες καὶ τότε ἀναγκαστικὰ γιὰ νὰ διατηρήσεις τὸ βῆρος σου στὸ φυσιολογικὸ θὰ πρέπει νὰ παρακάμπτεις ἢ νὰ ἐλαχιστοποιεῖς τὸ φαγητό. Αὐτό, βέβαια, δὲν εἶναι σωστό. Ἐπιτρέπονται, λοιπόν, ὅλα τὰ φαγητά, ὅμως πρέπει νὰ γνωρίζουν οἱ ὑγιεῖς ὅτι τοὺς ἐκτροχιάζουν τὰ γλυκὰ μὲ θερμίδες. Ἐκεῖνος πὺ ἔχει λόγο νὰ ἀποφύγει τὸ γλυκὸ ἐπειδὴ ἔχει σακχαροδιαβήτη θὰ τὸ τρώει στὴ γιορτὴ του καὶ τὴν Πρωτοχρονιά. Τὸ ἴδιο ἰσχύει γιὰ τὸν παχύσαρκο, ἐὰν πράγματι θέλει νὰ βαδίσει λίγο καλύτερα στὸ δρόμο χωρὶς νὰ σηκώνει πάνω του παραπάνω κιλά. Ἐδῶ πρέπει νὰ ἀποφεύγονται καὶ τὰ λίπη, βούτυρο καὶ συναφῆ, τὰ ὁποῖα συχνὰ βρίσκουμε καὶ στὰ γλυκὰ. Ἀπὸ τὴν ἄλλη πλευρὰ τὸ σιρόπι, ἡ ζάχαρη καὶ γενικῶς τὰ γλυκὰ ἔχουν **ὕψηλὸ γλυκαιμικὸ δείκτη**, ὅπερ σημαίνει ὅτι τρώγοντας πεινάμε πάλι γρήγορα. Τρῶς ἓνα μέτριο παγωτὸ 250 θερμίδων καὶ μετὰ ἀπὸ λίγο θέλεις κάτι νὰ τσιμπήσεις. Ἄν βέβαια ἔχεις κακοσυνηθίσει, στὸ παγωτὸ σοκολάτα οἱ θερμίδες εἶναι 300 καὶ στὸ παγωτὸ πραλίνα μὲ ξηροὺς καρποὺς καραμελωμένους 350. Ἐνῶ στὸ παγωτὸ Σικάγο γαρνιρισμένο μὲ σαντιγύ, σοκολάτα καὶ ξηροὺς καρποὺς οἱ θερμίδες βρίσκονται στὰ ὕψη, 550. Μὲ τέτοια παγωτὰ σοῦ ἀνοίγει ἡ ὄρεξη καὶ ζητᾶς νὰ φᾶς πάλι γρήγορα.

Αὐτὰ δὲν βοηθοῦν στὸ βιορρυθμὸ, στὸν **κίρκαδιανό** σου **ρυθμό**, τὶς καθημερινές συνήθειες μὲ τὶς ὁποῖες δουλεύουν τὰ ἀντανακλαστικά μας. Ἐτσι συμβαίνει ἡ ἐκτροπὴ ἀπὸ μικρὴ ἡλικία καὶ τότε ἐνηλικιοῦται τὸ παιδί μὲ βιορρυθμὸ κακό, βάζει στὸ στόμα του ὅ,τι βρεῖ μπροστά του ὁποιαδήποτε ὥρα τῆς ἡμέρας. Ἐγινε παχύσαρκος. Ὑπενθυμί-

**Πίνακας 2. Θερμιδικός πίνακας γλυκών - μία μερίδα**

Γλυκό	Θερμίδες	Γλυκό	Θερμίδες
Βύσσινο γλυκό κουταλιού	100	Παγωτό γρανίτα	180
Γαλακτομπούρεκο	360	Παγωτό κρέμα	240
Δίπλες σπιτικές - μία	75	Παγωτό παρφέ	325
Καρυδόπιτα με καρύδια	400	Παγωτό σοκολάτα	300
Καρυδόπιτα με ινδική καρύδα	360	Παγωτό πραλίνα	350
Κανταΐφι	380	Παγωτό Σικάγο γαρνιρισμένο	560
Κέϊκ με σοκολάτα	290	Πάστα φλώρα	360
Κέϊκ με σταφίδες	320	Πάστα σύνθετη	550
Κεράσι γλυκό κουταλιού	100	Πάστα σοκολατίνα	560
Κουλούρι κανέλας	70	Προφιτερόλ	490
Κρέμα καραμελέ	270	Ραβανί	330
Κρουασάν	310	Ρυζόγαλο	295
Κυδώνι γλυκό κουταλιά	75	Σάμαλι	385
Λουκουμάδες	280	Σοκολάτα γάλακτος	150
Μηλόπιτα	360	Σοκολάτα κουβερτούρα	125
Μους σοκολάτα	450	Σοκολατάκια τρούφες	55
Μουσταλευριά	480	Τηγανίτες με ζάχαρη	90
Μουστοκούλουρα	130	Ύποβρύχιο	80
Μπακλαβάς	390	Φράουλες τάρτα	330
Μπισκότο άπλό	45	Χαλβάς σιμιγδαλένιος βουτύρου	260
Μπισκότο με αμύγδαλα	100	Χαλβάς σιμιγδαλένιος άμυγδ.	350
Μπισκότο σοκολάτας	150	Χαλβάς νηστίσιμος (50 γρ.)	170
Ντόνατς	165		

ζουμε ότι το βρέφος δεν τα κάνει αυτά, ζητάει φαγητό κάθε τρεις ώρες και δεν δέχεται να θηλάσει στα ενδιάμεσα διαστήματα, π.χ. μιά-δυό ώρες μετά το θηλασμό. Έπομένως το «σπίκετε και κρατείτε» από την παιδική ηλικία άφορᾶ και στα φαγητά τῆς ἡμέρας, στα ὁποῖα ἐπικρατεῖ ἡ περιοδικότης ἕως ὅτου γίνεῖ αὐτὸ βαθεῖα συνήθεια.

Ἐπίσης, ἐφόσον εἶσαι ὑγιῆς με χοληστερίνη φυσιολογική, δὲν ἔχεις λόγῳ νὰ προσέχεις τὸν κρόκο τοῦ αὐγοῦ, τὸ κρέας καὶ τὰ λίπη. Ἄπλῳ ἀποφεύγεις τὴν ὑπερβολή. Μὲ αὐτὲς τὶς σκέψεις ὑπάρχουν ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι εἶναι λεπτοὶ καὶ εὐκίνητοι σὲ ἡλικία 90 ἐτῶν καὶ τὸ φαγητὸ τους ξεφεύγει λίγο ἀπὸ ἐκεῖνα ποὺ περιλαμβάνονται σὲ ἕνα ὑγιεινὸ διαιτολόγιο. Ρώπησα ἕναν ἐξ αὐτῶν καὶ μοῦ ἀπάντησε ὅτι τὸ πρωινὸ του εἶναι γάλα με δύο-τρία παξιμαδάκια καὶ λίγη μαρμελάδα καὶ τὸ ἴδιο ἀκριβῶς, δηλαδὴ γάλα με

παξιμαδάκια είναι και το βραδινό, ολόκληρο το δείπνο. Το μεσημέρι έχει γεύμα κανονικό με κρέας βραστό ή ψητό, πιό συχνά το ψάρι και ακόμη πιό συχνά όσπρια και λαδερά, και όλα αυτά πάντοτε με λίγη σαλάτα. Το μεσημέρι θα πιει όποσδήποτε δυο ποτηράκια κρασί και τελειώνει με ένα φρούτο. Στις 10 με 11 το πρωί παίρνει έναν καφέ με ένα κουλουράκι και κατά τις 4-5 το απόγευμα κάνει την παρασπονδία του, θέλει όποσδήποτε γλυκό. Έκείνος με γειά του και χαρά του, είναι λεπτός, βαδίζει άνετα στο δρόμο, με ζάχαρο φυσιολογικό. Μακάρι όλοι στα 86 να είμαστε όπως και εκείνος. Όμως το χαρακτηριστικό του είναι ότι προσέχει πολύ και δεν ξεφεύγει από το πρόγραμμά του. Κι εκεί θα πρέπει να του μοιάζουμε.

### Τροφές και σάκχαρα

Οί τροφές, πέρα από τις πρωτεΐνες και τα λίπη, περιέχουν και ύδατάνθρακες, τους οποίους εκκλαίκευμένα ονομάζουμε σάκχαρα. Είναι τα καύσιμα του ανθρώπου. Στις φυτικές τροφές τα σάκχαρα βασικά είναι το **άμυλο** και γι' αυτό οί τροφές αυτές ονομάζονται άμυλοϋχες. Με αυτές παίρνουμε πάνω από τις μισές θερμίδες που καταναλώνουμε ήμερησίως. Οί άλλες θερμίδες λαμβάνονται από τις πρωτεΐνες και τα λίπη. Ένα γραμμάριο σακχάρου έχει 4 θερμίδες και κατά μέσον όρο με την τροφή μας παίρνουμε 300 γρ. σάκχαρο ήμερησίως.

Τα σάκχαρα είναι **άπλά** και **σύνθετα**. Τα άπλά σάκχαρα είναι γλυκά στη γεύση και περιλαμβάνουν τη γλυκόζη, τη φρουκτόζη και τη γαλακτόζη. Η **φρουκτόζη** βρίσκεται στα φρούτα και έχει την ιδιότητα να απορροφάται στο έντερο πιό άργα από τη γλυκόζη. Η **γλυκόζη** είναι το μοναδικό σάκχαρο που παίρνουν τα κύτταρα, που θα τους δώσει ενέργεια να κάνουν τη δουλειά τους. Τα κύτταρα των μυών και του εγκεφάλου καταναλώνουν πάνω από 120 γρ. γλυκόζης την ημέρα. Η γλυκόζη παρασκευάζεται βασικά στον οργανισμό με διάσπαση των σακχάρων των φυτικών τροφών. Η άλλη μορφή σακχάρου που μοιάζει με το άμυλο είναι το **γλυκογόνο**, αλλά αυτό δεν το λαμβάνουμε με την τροφή, απλά παρασκευάζεται μέσα στον οργανισμό και έναποθηκεύεται στους μύς (400-2.500 γρ.) και στο συκώτι (πάνω από 100 γρ.) για να χρησιμοποιείται προς παραγωγή ενέργειας σε ώρα ανάγκης. Στον οργανισμό μας η γλυκόζη (1) χρησιμοποιείται άμέσως στα κύτταρα για ενέργεια, (2) έναποθηκεύεται στους μύς και το συκώτι υπό τη μορφή του γλυκογόνου που περιέχει πολλά μόρια γλυκόζης και (3) μεταποιείται σε λίπος.

Ένωση ενός μορίου γλυκόζης και ενός μορίου φρουκτόζης δίνει τη **σακχαρόζη**, πολύ δημοφιλή. Στη σακχαρόζη χρωστούν τη φήμη τους οί καραμέλες και τα ζαχαροπλαστεία. Λαμβάνεται από το ζαχαροκάλαμο και τα παντζάρια. Εάν η γλυκόζη ενώθει με γαλακτόζη προκύπτει η **λακτόζη**, που είναι σάκχαρο του γάλακτος με ευχάριστη, γλυκιά γεύση. Από ένωση 2 μορίων γλυκόζης έχουμε τη **μαλτόζη**, η οποία λαμβάνεται σε μικρή ποσότητα με την τροφή (μπύρα, δημητριακά). Τα παραπάνω διπλά σάκχαρα είναι άπλά, γλυκά και με την πέψη στο έντερο δίνουν στο αίμα γλυκόζη.



Τα σύνθετα σάκκαρα δὲν εἶναι γλυκὰ στὴ γεύση καὶ περιλαμβάνουν τὴν **ἀμυλόζη**, πού βρίσκεται στὶς ἀμυλοῦχες φυτικές τροφές καὶ τὸ **γλυκογόνο** τοῦ ὄργανισμοῦ, πού εἶναι στοὺς μῦς καὶ τὸ ἥπαρ. Τὰ ἀμυλοῦχα μὲ τὸ φαγητὸ κατεβαίνουν ἀπὸ τὸ στόμα στὸ στομάχι καὶ τὸ ἔντερο καὶ μὲ τὰ πεπτικά ὑγρὰ γίνεται ἡ πέψη, διασπῶνται, «ραφινάρονται», ὥστε τελικὰ στὸ ἔντερο νὰ περάσουν τοὺς λεπτοὺς πόρους τοῦ τοιχώματος καὶ νὰ μπουῖν στὸ αἷμα ὡς γλυκόζη, τὴν ἀγαπημένη τῶν κυττάρων. Τὸ σάρι, ἡ βρώμη, τὸ κριθάρι, τὸ ρύζι καὶ τὸ καλαμπόκι ἔχουν ἄμυλο πολὺ. Ἐπομένως ὅ,τι προέρχεται ἀπ' αὐτὰ εἶναι ἐπίσης ἀμυλοῦχα, ὁ ἄρτος ὁ μαῦρος ἢ λευκός, τὰ μακαρόνια καὶ οἱ κυλοπίτες, τὰ παξιμάδια, κριτσίνια, μπισκότα, κὸρν φλέικς, cereals. Ἄμυλο ἐπίσης ἔχουν τὰ ὄσπρια καὶ οἱ πατάτες. Ἐπομένως τὰ φασόλια, τὰ κουκιά, τὰ ρεβίθια καὶ οἱ φακές, γενικὰ οἱ φυτικές τροφές, θὰ ἀκολουθήσουν τὴν ἴδια διαδρομὴ διάσπασης στὴν πέψη, ὥστε νὰ μπει στὸ αἷμα τὸ ἄμυλο ὡς μόριο γλυκόζης.

**Γλυκογόνο.** Εἶναι σύνθετο σάκκαρα, παρόμοιο μὲ τὸ φυτικὸ ἄμυλο καὶ βρίσκεται στὰ ζῶα καὶ τὸν ἄνθρωπο. Ὅμως μὲ τὴ ζωικὴ τροφή δὲν παίρνουμε γλυκογόνο, ἐπειδὴ αὐτὸ ἀποσυντίθεται καὶ δὲν ὑπάρχει μετὰ τὴ θανάτωση τοῦ ζῴου. Σχηματίζεται στὸν ὄργανισμὸ ἀπὸ πολλὰ μόρια γλυκόζης καὶ εἶναι ἡ ἐφεδρεία ἐνέργειας τοῦ ὄργανισμοῦ. Μεταξὺ τῶν φαγητῶν, σὲ ὄρες νηστείας τὰ κύτταρα τοῦ ὄργανισμοῦ παίρνουν τὴν τροφή τους ἀπὸ τὴ γλυκόζη τοῦ αἵματος. Τὰ κύτταρα τοῦ ἐγκεφάλου δὲν ἀντέχουν λεπτὸ χωρὶς γλυκόζη, ζητοῦν πολλὴ γλυκόζη καὶ κατὰ τὸν ὕπνο. Ἡ ἀναπλήρωση τῆς γλυκόζης τοῦ αἵματος, πού φεύγει γιὰ τὸν ἐγκέφαλο καὶ ἄλλου, γίνεται μὲ διάσπαση τοῦ γλυκογόνου τοῦ ἥπατος καὶ παραγωγή γλυκόζης. Ἐτσι ἡ τιμὴ τῆς γλυκόζης αἵματος παραμένει φυσιολογικὴ, 90-100 mg%. Στὸς μῦς τὸ γλυκογόνο εἶναι περισσότερο καὶ μάλιστα στοὺς ἀθλητές. Κατὰ τὴν ἄσκηση ἡ κατανάλωση θερμίδων μπορεῖ νὰ εἶναι μεγάλη καὶ εἶναι τὸ γλυκογόνο πού θὰ δώσει ἐκτάκτως τὴν ἀναγκαίᾳ γλυκόζη. Στὸ στίβο καὶ ἄλλα ἀθλήματα οἱ πρωταθλητὲς δικαιολογημένα τρῶνε ἕνα κομμάτι πίττα πρὶν ἀπὸ τὸν ἀγῶνα νὰ ἔχουν γλυκογόνο.

### Σάκκαρα μὲ γρήγορη καὶ ἀργὴ ἀφομοίωση

Ἡ ταχύτητα διάσπασης τοῦ ἀμύλου, καὶ γενικῶς τοῦ σακκάρου τῆς φυτικῆς τροφῆς, διαφέρει σὲ μία τροφή ἀπὸ τὴν ἄλλη. Ἐὰν ἡ ταχύτητα διάσπασης εἶναι μεγάλη, τότε μὲ τὴν τροφή αὐξάνεται ἀπότομα ἡ τιμὴ γλυκόζης αἵματος καὶ τὸ πάγκρεας ἐκκρίνει ἀμέσως πολλὴ ἰνσουλίνη, πού «σπρώχνει» τὴ γλυκόζη πρὸς τὰ κύτταρα, κυρίως τῶν μῶν γιὰ νὰ καταναλωθεῖ ἐκεῖ μὲ παραγωγή ἐνέργειας. Ὅμως ὁ ὄργανισμὸς χρησιμοποιοῦν λίγη γλυκόζη καὶ τὴν ἄλλη τὴν ἐναποθηκεύει ὡς γλυκογόνο ἢ λίπος. Ἐτσι, λόγω ὑπερinsουλιναιμίας, ἡ γλυκόζη αἵματος πέφτει γρήγορα χαμηλά, ὁ ἄνθρωπος πεινᾷ πάλι καὶ ξανά τρώει, πολὺ σοβαρὴ κατάσταση γιὰ ἕναν πού πάσχει ἀπὸ διαβήτη ἢ παχυσαρκία. Τρώει συχνὰ καὶ παχαίνει. Ἀντίθετα, σὲ τροφή μὲ σάκκαρα πού διασπῶνται σιγά-σιγά, ἡ γλυκόζη εἰσέρχεται στὸ αἷμα βραδέως κι αὐτὸ διαρκεῖ ὄρες. Ἐδῶ καθυστερεῖ νὰ ἔρθει ἡ πείνα, ἐπειδὴ ἡ γλυκόζη αἵματος διατηρεῖται σὲ φυσιολογικὴ ὑψηλὴ τιμὴ. Γιὰ τοὺς

παραπάνω λόγους σε χρήση είναι ο **γλυκαιμικός δείκτης** (Πίνακας 3). Με 100 βαθμολογείται η τιμή γλυκόζης αίματος που προκαλεί η λήψη 50 γρ. ζάχαρης, η οποία απορροφάται ταχέως και ανεβαίνει πολύ γρήγορα η γλυκόζη στο αίμα. Έτσι έχουμε τροφές με **ύψηλο** γλυκαιμικό δείκτη, πάνω από 75, τροφές με **μέτριο**, και τροφές με χαμηλό δείκτη, κάτω από 50. Το μηλό και το πορτοκάλι, τα όσπρια και το μαύρο ψωμί έχουν **χαμηλό** γλυκαιμικό δείκτη. Αντίθετα η ζάχαρη, το λευκό ψωμί και το λευκό ρύζι, η βυσσινάδα, η σουμάδα, το σερμπέτι, το καρπούζι, τα σύκα, έχουν ύψηλο δείκτη.

### Λευκώματα (πρωτεΐνες)

Είναι δομικές ουσίες, απαραίτητες για την ανάπτυξη του οργανισμού. Όμοιως οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για τα ένζυμα, τα αντισώματα, την πήξη αίματος και το κακάδι (θρόμβος) που πρέπει να σχηματιστεί για να παύσει η ρινορραγία ή άλλη αιμορραγία από τραυματισμό αρτηρίας. Απαραίτητες είναι επίσης οι πρωτεΐνες για τη σύσπαση των μυών και το μεταβολισμό. Τα λευκώματα καλύπτουν το 15% των θερμίδων που λαμβάνονται με το φαγητό.

Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι ζωικές ως το κρέας και το ψάρι, το γάλα, το τυρί και τα αυγά, καθώς επίσης και φυτικές ως τα όσπρια και δημητριακά. Ένα γραμμάριο λευκώματος δίνει 4 θερμίδες, όμως τα λευκώματα χρησιμοποιούνται λίγο στον οργανισμό για παραγωγή ενέργειας. Το ποσοστό λευκωμάτων που παράγει ενέργεια αυξάνεται σε παρατεταμένη νηστεία, βαριά χειρωνακτική εργασία ή σε αθλητικούς αγώνες. Υπολογίζεται ότι οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε λεύκωμα ανέρχονται σε 0,8γρ. ανά χιλιόγραμμο βάρους. Έτσι, αν ζυγίζεις 100 κιλά έχεις ανάγκης  $100 \times 0,8 = 80$  γρ. λευκώματος ήμερησίως. Τα παιδιά και οι αθλητές, ιδίως οι της άρσεως βαρών, χρειάζονται περισσότερα λευκώματα, 1,2-1,5 γρ./κατά χιλιόγραμμο βάρους.

Μεγαλύτερη λήψη λευκώματος μπορεί να είναι επιβλαβής στο συκώτι, στα νεφρά, στα όστα, όπου εμποδίζει την πρόσληψη ασβεστίου. Ίσως περιορίζει και την απόδοση του αθλητή.

Τα λευκώματα ή πρωτεΐνες συνίστανται από χημικές ενώσεις, τα αμινοξέα. Είναι **εΐκοσι τα αμινοξέα** που έχει ανάγκη ο οργανισμός. Έξ αυτών τα δώδεκα παρασκευάζονται στο σώμα μας σε καιρό νηστείας λόγω νόσου ή άλλης τινος αιτίας. Τα άλλα οκτώ είναι απαραίτητα και λαμβάνονται με την τροφή μαζί με τα άλλα που παρασκευάζονται και στο σώμα. Ορισμένα αμινοξέα έχουν τα φασόλια, άλλα το ψωμί, το γάλα, το τυρί, το κρέας ή το ψάρι. Έτσι η μία τροφή συμπληρώνει την άλλη, ώστε τελικά να λαμβάνονται όλα, και τα εΐκοσι, περιλαμβανομένων και των οκτώ απαραίτητων που δεν μπορεί να παράξει ο οργανισμός. Εάν νηστέψεις μία ημέρα χωρίς μπουκιά στο στόμα, ο οργανισμός κάνει τη δουλειά του συμπληρώνοντας το έλλειμμα από τα φαγητά - «έσοδα» της εβδομάδος. Πιο πλούσιο σε αμινοξέα είναι το άσπράδι του αυγού.

**Πίνακας 3**  
**ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ**  
**ΣΑΚΧΑΡΟΥΧΩΝ – ΑΜΥΛΟΥΧΩΝ ΤΡΟΦΩΝ**

**Τροφές με ύψηλό δείκτη (> 74) – Πεινάμε γρήγορα.**

Χυμοί φρούτων χωρίς ίνες	Ζάχαρη
Καρπούζι	Σερμπέτι
Χουρμάς	Σουμάδα
Πλάκα σοκολάτας	Βυσσινάδα
Καρότο	Σϋκα
Παντζάρι	Γλυκίσματα (πάστες, τούρτες κ.ά.)
Κρέπες	Παγωτά
Πατάτες φούρνου, πουρές ή τηγανητές	Άσπρο ψωμί
Ρύζι που βράζει πολύ γρήγορα – ραφινρισμένο	

**Τροφές με μέτριο δείκτη (50–74)**

Ψωμί σίκαλης	Μηλόπιτα
Ρύζι άναποφλοϊωτο	Μούσλι
Μακαρόνια	Σταφίδες
Φιδές	Σοκολάτα
Παξιμάδια	Κεράσι
Νιφάδες βρώμης	Άνανάς
Μπισκότα βουτύρου	Μάνγκο
Πατατάκια (τσιψς)	Χυμός φρούτων με ψίχα
Γλυκοπατάτα	

**Τροφές με χαμηλό δείκτη (< 50) – Καθυστερεί ή πείνα.**

Άρακάς	Λακτόζη (γάλα, γιαούρτι)
Φακές	Ξερά βερούκοκα
Φασόλια	Γκρέιπφρουτ
Ζυμαρικά με αυγά ή μαγειρεμένα al dente	Μήλο
Ψωμί όλικης άλέσεως	Άχλάδι
Δημητριακά με πίτουρα	Πορτοκάλι
Φρουκτόζη	Σόγια, μέλι
Δεξτρόζη	

## Γάλα

“Χαίρε...έξ ἤς ρέει μέλι καὶ γάλα”, ἀναμέλπει ὁ ἱερεὺς καὶ ὁ λαὸς κατανούσεται. Μέλι καὶ γάλα ἐπειδὴ ἀπὸ τῆ Θεοτόκου προέρχεται ὁ Παράδεισος, ὁ Υἱὸς καὶ Λόγος. Μᾶς δίδεται ἡ γῆ τῆς ἐπαγγελίας μὲ τὸ μέλι καὶ τὸ γάλα. Σπουδαῖα εἶναι τὰ πλεονεκτήματα ποὺ ἔχουν τὸ γάλα καὶ τὸ μέλι γιὰ τὴν ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου. Ὅλα τὰ δομικὰ στοιχεῖα τοῦ ὀργανισμοῦ, ὅλες οἱ ἀπαραίτητες πρωτεΐνες καὶ τὰ χρεῖώδη λίπη περιέχονται στὸ γάλα. Καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη πλευρά, τὸ μέλι παρέχει τὶς ἀναγκαῖες θερμίδες γιὰ ἐνέργεια, ποὺ δίνει μὲ τοὺς ὑδατάνθρακες του ὥστε νὰ κινούμεθα.

Ἡ αὐξημένη κατανάλωση γαλακτεῶν ἀπαγορεύεται σὲ ἐκείνους ποὺ ἔπαθαν ἔμφραγμα ἢ ἔκαναν ἐγχείρηση μπαιπᾶς, ἐπειδὴ μπορεῖ νὰ συμβάλουν στὴν ἀρτηριοσκληρυνση. Δὲν ἰσχύει ὅμως τὸ ἴδιο μὲ τὸ γάλα. Μὲ 5 κιλά γάλα φτιάχνεις 1 κιλό τυρί, ἄρα μὲ 100 γραμμάρια φέτα εἶναι σὰν νὰ πίνεις μισὸ κιλό γάλα. Καὶ ὅταν ἔχεις ἕνα φλιτζάνι γάλα τὸ πρωῖ (250 γραμμάρια περίπου), παίρνεις 8 γρ. πρωτεΐνη, 8 γρ. λίπη, 11 γρ. ὑδατάνθρακες καὶ 34 κιλ. τοῦ γραμμαρίου (mg) χοληστερίνη. Ἐπομένως ἡ λογικὴ κατανάλωση γάλακτος, 1 ἢ 2 φλιτζάνια ἡμερησίως, εἶναι συμφέρουσα. Στὸ γάλα ἡ χοληστερίνη εἶναι λίγη. Ἐὰν εἶσαι εὐαίσθητος καὶ κινδυνεύεις νὰ πάθεις στηθάγχη ἢ ἔμφραγμα, τότε ἡ τροφή πρέπει νὰ περιέχει λιγότερο ἀπὸ 300 mg χοληστερίνη τὴν ἡμέρα. Ἐνας κρόκος αὐγοῦ ἔχει 250 mg χοληστερίνη. Στὴ δευτερογενῆ πρόληψη, ὅταν ἔχεις πάθει στεφανιαία ἢ ἐγκεφαλικό, πρέπει νὰ παίρνεις κάτω ἀπὸ 200 mg χοληστερίνη τὴν ἡμέρα. Μπορεῖς, λοιπόν, καὶ στὴ δευτερογενῆ πρόληψη νὰ πίνεις γάλα.

Ἐπίσης, ὁ συνδυασμὸς γάλακτος μὲ μέλι εἶναι ἰδεώδης. Μέσα στὴν «ἔρημο τῆς δοκιμασίας», μὲ τὶς δυὸ αὐτὲς τροφὲς ὁ λαὸς μπορεῖ νὰ βρεῖ τὴ λύτρωσή του...Ἐνα μεγάλο κουτάλι μέλι σοῦ δίνει 60 θερμίδες ἀπὸ 16 γρ. ὑδατάνθρακες, μὲ τὴν ὁποία δὲν πεινᾷς γρήγορα, ἐπειδὴ ἔχει χαμηλὸ γλυκαιμικὸ δείκτη. Ἀντίθετα μὲ τὴ ζάχαρη προκαλεῖται ἀναστάτωση, τὸ πάγκρεας ἐκκρίνει ἕνα σωρὸ ἰνσουλίνης ὥστε, ὅπως ἀναφέραμε, ἔρχεται γρήγορα τὸ αἶσθημα τῆς πείνας.

Σήμερα ὁ Ἕλληνας ἀρξίζει τὸ γεῦμα ἢ τὸ δεῖπνο μὲ τυρί. Πρὶν ἀκόμη δεῖ ψωμί στὸ τραπέζι, ἔχει κάνει τὴν ἐμφάνισή του ὁ δίσκος μὲ τὴν ποικιλία τῶν τυριῶν. Καὶ πρὶν ἀκόμη δοκιμάσει τὸ φαγητό, ἔχει κατεβάσει τὰ πρῶτα 100 γρ. τυριοῦ! Ποὺ σημαίνει ὅτι μὲ τὴ φέτα πῆρε κιόλας πάνω ἀπὸ 30 γρ. λίπη καὶ 90 mg χοληστερίνη. Ἐὰν βέβαια σταματοῦσε ἐδῶ δὲν θὰ ὑπῆρχε ψόγος, ἐπειδὴ ἔχει λάβει καὶ τὶς ἀναγκαῖες πρωτεΐνες, περίπου 15 γρ. Εἰς βάρος τοῦ τυριοῦ εἶναι ὅτι ἔχει χάσει τὴ βιταμίνη C ποὺ ὁ ὀργανισμὸς τὴ θέλει καὶ γιὰ τὸ ἀσβέστιο, ὅπως ἐπίσης ἔχασε μὲ τὸ βρασμὸ τοῦ γάλακτος ὅλες τὶς βιταμῖνες B,D,K καὶ E, οἱ ὁποῖες ὅμως διατηροῦνται στὸ παστεριωμένο γάλα. Ἐπιπλέον τὸ τυρί ἔχει μόνο κορεσμένα λίπη, ποὺ ἐνέχονται στὴν ἀθηρωματικὴ πλάκα τῆς ἀρτηριοσκληρυνσης, ἐνῶ στὸ ἕνα φλιτζάνι γάλα τὰ 3 ἀπὸ τὰ 8 γρ. εἶναι ἀκόρεστα, κυρίως μονοακόρεστα, ποὺ εἶναι ἀντιαθηρογόνα.

Μέλι λοιπόν καὶ γάλα...ὅπως ψάλλεται στοὺς Χαιρετισμούς. Πιθανότερος συγγραφέας τῶν Χαιρετισμῶν φαίνεται νὰ εἶναι ὁ Ρωμανὸς ὁ Μελωδὸς (Μέγας Συναξαριστὴς

Ἐκδοξοῦ Ἐκκλησίας, τόμος 13, 4η ἔκδ., Ἀθήνα 1985, σελ. 388), ὅστις ἀκμάσας ἐπὶ αὐτοκράτορος Ἀναστασίου Α΄ (491-518 μ.Χ.), τυγχάνει ὁ πρῦτανις συμπάσης τῆς χριστιανικῆς ποιήσεως.

## Λίπη

Ἔχουμε δυὸ εἴδη, τὰ ἀκόρεστα καὶ τὰ κορεσμένα λίπη. Ἐξ αὐτῶν τὰ «καλά» εἶναι τὰ ἀκόρεστα καὶ καλύτερα ἀκόμη τὰ μονοακόρεστα, ὡς τὸ ἐλαϊκὸ ὀξὺ τοῦ ἐλαιολάδου. Ἡ ἐλαία θάλλει στὴ Μεσόγειο καὶ τὸ ἔλαιον εἶναι εὐλογημένο γιὰ τοὺς Ἕλληνας καὶ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους. Κλάδος ἐλαίας ἦταν ὁ στέφανος τοῦ Ὀλυμπιονίκου. Μάλιστα τὸ Βυζάντιο προήγαγε τὸ ἔλαιον σὲ καθημερινὸ ἀνάγνωσμα, «κατάλυσις οἴνου καὶ ἐλαίου». Ζοῦμε μὲ αὐτὸ καὶ ἓνα γρ. λάδι ἢ ζωικοῦ λίπους δίνει 9 θερμίδες. Παχαίνει εὐκόλα τὸ λάδι. Προσωπικὰ μοῦ ἀρέσει ἡ σαλάτα μὲ ντομάτα καὶ κρεμμύδι. Τρεῖς μικρὲς ντομάτες καὶ ἓνα κρεμμύδι κάνουν τὸ πιάτο πού ἐπιθυμῶ καὶ μέτρησα συνολικὰ 80-90 θερμίδες ἀπ' αὐτά. Στὴ ζωὴ μου ἔρικνα τουλάχιστον τρεῖς κουταλιὲς τῆς σούπας λάδι. Πρὶν εἴκοσι χρόνια ὑπελόγησα ὅτι κάθε κουταλιὰ ἔχει 14 γρ. λάδι x 9 θερμίδες = 126, ὅπερ σημαίνει 126 x 3 = 378 θερμίδες. Πρόσθεσα καὶ τὸν ἄρτο καὶ κατάλαβα γιὰ τὴ φτιάχνω λίπος στὴν κοιλία μου. Τότε εἶπα ναί, τὸ λάδι νὰ εἶναι τὸ βασικὸ μου λίπος ἀλλὰ μὲ μέτρο. Ἐκτοτε, τρῶ τὴν ντοματοσαλάτα μόνο μὲ κρεμμύδι, πού τὴ νοστιμεύει, μὲ ἐλάχιστο, σταγόνες λάδι.

Τὸ λάδι, τόσο καλὸ, συχνὰ μὲ τὸ πηγάει τὸ κάνουμε πολὺ κακό. Στὸ πηγάσιμα ἡ θερμοκρασία τοῦ ἐλαίου ἀνεβαίνει πολὺ ψηλά, πάνω ἀπὸ 190°C καὶ τότε τὸ λάδι μετατρέπεται σὲ trans λιπαρά, τὰ ὁποῖα συμπεριφέρονται ὅπως τὰ κορεσμένα. Αὐτὸς εἶναι ὁ βασικὸς λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε τὰ τσιγαριστὰ καὶ τὰ πηγαντὰ μὲ λάδι.

Ἀπὸ τὰ ἀκόρεστα λίπη στὴν ὑγιεινὴ διατροφή συμβάλλουν τὰ  $\omega$ -3 λιπαρὰ ὀξέα τῶν ἰχθύων καὶ ἰχθυελαίων καὶ τὰ  $\Omega$ -6 πολυακόρεστα λιπαρὰ ὀξέα. Τὰ  $\omega$ -6 βρίσκονται σὲ φυτικὰ ἔλαια ὅπως τὸ ἠλιέλαιο καὶ τὸ σπορέλαιο, στοὺς ἀνάλατους καρποὺς ἀμύγδαλα καὶ καρύδια, φυστίκια καὶ φουντούκια καὶ στὶς μαλακὲς μαργαρίνες.

Τὰ κορεσμένα λίπη πού βρίσκονται στὸ κρέας, τὸ τυρὶ, τὸ γάλα, εἶναι ἀπαραίτητα στὸν ὀργανισμό, ἀλλὰ πρέπει νὰ εἶναι λίγα καὶ νὰ καλύπτουν τὶς ἀνάγκες ὅταν τὰ παίρνουμε σὲ μικρὸ ποσοστὸ, 7-8%, τὸ πολὺ μέχρι 10% τῶν ἀναγκαίων θερμίδων τῆς ἡμέρας. Ἐνῶ τὰ ἀκόρεστα πρέπει νὰ εἶναι ἀφθονώτερα καὶ νὰ φθάνουν σὲ ποσοστὸ 20-30% τῶν προσλαμβανομένων θερμίδων.

Τὰ λίπη εἶναι ἀνθρακοῦχες ἐνώσεις, συχνὰ τὰ φτιάχνει ὁ ὀργανισμὸς ἀπὸ ὕδατάνθρακες πού ἐναποθηκεύονται στὸ σῶμα γιὰ τὶς ἀνάγκες τοῦ ἀνθρώπου. Φυσιολογικὰ ἀνέρχονται σὲ ποσοστὸ 15% τοῦ βάρους τοῦ σώματος τοῦ ἀνδρὸς καὶ 25% τοῦ βάρους τῆς γυναίκας. Ὡστε ἓνας ἄνδρας ὑψηλός, ἀθλητικὸς, τῶν 100 κιλῶν, ἔχει 15 κιλά λίπη τῶν 135.000 θερμίδων, πού στὴν οὐσία εἶναι ἐφεδρεῖες καὶ χρησιμοποιοῦνται ὅταν

δεν έπαρκούν ή γλυκόζη αίματος και τὸ γλυκογόνο τῶν μυῶν και τοῦ ήπατος. Αὐτὲς τοῦ έξασφαλίζουν βάδιση σὲ χιλιόμετρα, χειρωνακτική έργασία και τόσες άλλες δραστηριότητες. Εἶναι ή πιὸ φθνήη πηγή ενέργειας τοῦ σώματος. Τὸ λίπος, επίσης, χρησιμεύει στις ὁρμόνες και τις μεμβράνες τῶν κυττάρων, περιβάλλει προστατευτικά τὰ ὄργανα τοῦ σώματος και κάτω ἀπὸ τὸ δέρμα (υποδόριο λίπος) ἐμποδίζει, ὅταν κάνει κρύο, τὴ διαρροή θερμίδων ἀπὸ τὸ σῶμα πρὸς τὰ έξω, τουτέστιν δρᾶ ὡς μονωτικό ὑλικό. Συμβάλλει βέβαια και στις καμπύλες ὁμορφιάς τῶν γυναικῶν.

Πάνω ἀπὸ τὰ ἀναφερθέντα ὅρια τὸ λίπος γίνεται κακό, βλάπτει. Πρὸς ἀποφυγήη τῆς παχυσαρκίας πρέπει νὰ προσέχουν ὄλοι, γονεῖς, δάσκαλοι, παιδιά, ὥστε ή ζωή τους νὰ κυλήσει με διατροφή σωστή και ἄσκηση, με λίπος φυσιολογικό. Κακό εἶναι και τὸ ὑδρογονωμένο λίπος. Πρόκειται για ἄκόρεστα φυτικά λιπαρὰ ὀξέα, τὰ ὁποῖα με ὑδρογόνωση ἀπὸ ὑγρὰ γίνονται στερεά. Τότε τὰ λίπη αὐτὰ ὀνομάζονται **trans λιπαρὰ** και συμπεριφέρονται ὡς κορεσμένα. Εἶναι οἱ μαργαρίνες που χρησιμοποιοῦνται σὲ συσκευασίες διαφόρων τροφῶν. Τὸ κάθε κουτί τέτοιας τροφῆς ἔχει σχετική ἐτικέτα και ὅταν ἀναγράφεται ή μαργαρίνη ὡς πρῶτο ἢ δεύτερο συστατικό τοῦ λίπους, νὰ κάνεις τὸν έξῆς λογαριασμό: διπλασιάζεις τὰ ἀναγραφόμενα κορεσμένα λίπη, ἂν εἶναι 5 γρ. τότε θὰ ξέρεις ὅτι τρῶς 10 γρ., διότι ὑπάρχουν κι ἄλλα 5 γρ. trans λιπαρὰ.

Ἐψηλὰ ποσοτὰ κορεσμένων λιπῶν ἔχουν τὸ τυρὶ κασέρι (40%), παγωτὸ (38%), τυρὶ κρέμα (57%), βούτυρο (50%). Προτιμῶνται τὰ μονοακόρεστα που βρίσκονται στοῦ λάδι τῆς ἐλιάς (74%), ἀμυγδαλέλαιο (70%), στα ξηρὰ ἀμύγδαλα (52%), στοῦ ἀβοκάντο (51%). Λαμβάνονται και πολυακόρεστα με καλαμποκέλαιο (60%), ἠλιέλαιο (73%), καρύδια (51%), σογιέλαιο κ.ἄ. (Ρ.Κοκκίνοσ, βιβλίο "Δίαιτα και Διατροφή", ἔκδ. ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. 2004, σελ. 17-72).

## Ψάρια και θαλασσινὰ

Τὰ ψάρια και τὰ θαλασσινὰ ἔχουν μεγάλη θρεπτική ἀξία. Περιέχουν ἀπαραίτητα ἀμινοξέα και γενικά πρωτεΐνες ὑψηλῆς βιολογικής ἀξίας, χαμηλὰ ἐπίπεδα ὀλικῶν λιπῶν με χαμηλὲς τιμὲς κοληστερίνης, ὅπου ὅμως ἐπικρατοῦν τὰ ἄκόρεστα λιπαρὰ ὀξέα. Τὰ ψάρια επίσης ἔχουν βιταμῖνες και ἀνόργανα στοιχεῖα, ἐνῶ οἱ θερμίδες τους εἶναι περιορισμένες.

Σὲ νωπή κατάσταση 100 γρ. ψάρια ἔχουν περὶ τὰ 30 mg κοληστερίνη, τὸ ἴδιο, 30 mg, τὰ μύδια και στρείδια, 90 mg οἱ γαρίδες, 50 mg τὰ χταπόδια και περὶ τὰ 150 mg κοληστερίνης ἔχουν τὰ 100 γρ. σουπιὲς και καλαμάρια. Στὰ θαλασσινὰ-ψάρια κυριαρχοῦν τὰ Ω-3 λιπαρὰ ὀξέα και κατὰ δεύτερον τὰ Ω-6. Σὲ 100 g τὰ ψάρια ἔχουν 1,35 g Ω-3 και 0,33 Ω-6 λιπαρὰ ὀξέα. Περισσότερο ἔχουν τὰ μύδια 3,5 g Ω-3 και 0,38 Ω-6 λιπαρὰ ὀξέα ἀνὰ 100 g νωπῆς τροφῆς. Τὰ ἄλλα θαλασσινὰ γαρίδες, σουπιὲς, καλαμάρια και χταπόδια ἔχουν 0,3 ἔως 1,1g%. Ἀπὸ πλευρᾶς θερμίδων περισσότερες ἔχουν τὰ ψάρια, περίπου 140 ἀνὰ 100 g νωποῦ ἴστοῦ και ἀκολουθοῦν οἱ γαρίδες, 100 θερμίδες,

**Πίνακας 4. Περιεκτικότητα ιχθύων και θαλασσινών σε χοληστερίνη, Ω-3 και Ω-6 λιπαρά οξέα.**

Γραμμάρια, g/100 g νωπού ιστού				
Όργανισμοί	Χοληστερόλη	Ω-3 Λιπαρά Όξέα	Ω-6 Λιπαρά Όξέα	Ω <sub>6</sub> /Ω <sub>3</sub>
Ψάρια	0,03	1,35	0,33	0,24
Μύδια	0,03	3,5	0,38	0,11
Στρείδια	0,03	1,17	0,18	0,15
Γαρίδες	0,09	0,33	0,09	0,27
Σουπιές	0,15	0,41	0,09	0,22
Καλαμάρια	0,15	1,1	0,05	0,05
Χταπόδια	0,05	0,27	0,05	0,19

μύδια, στρείδια 90-100 θερμίδες, καλαμάρια 90 θερμίδες, σουπιές και χταπόδια 70 θερμίδες ανά 100 g νωπού ιστού. (Σωφρόνιος Παπουτσόγλου, Καθηγητής Γεωπονικού Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν).

### Τὸ ψάρι

Πρόσεξε τὸ φαγητό σου. Τρῶγε Ω-3 λιπαρά, τὰ λίπη τὰ καλά, πὸν βρίσκονται στὸν τόνο καὶ τὸ γαῦρο, στὸ σολομὸ καὶ τὴ σαρδέλα, γενικὰ τὸ ψάρι τὸ βραστὸ ἢ τὸ ψητό, ὄχι ὅμως τὸ τηγαντό. Τρῶγε Ω-3 λιπαρὰ πὸν ἔχει κι ἡ μαρινάδα, αὐτὸ τὸ ἔλαιον πὸν νοστιμίζεις μὲ φυτικὲς οὐσίες. Ὠμέγα-3 λιπαρὰ περιέχουν καὶ τὰ φρούτα, τὰ λαχανικά, τὰ ἀμύγδαλα, τὰ καρύδια. Καὶ ἀντιθέτως φεύγε τὰ πολλὰ κεκορεσμένα λίπη τοῦ ἄρνιου, τοῦ χοίρου καὶ τοῦ μόσχου. Ἔτσι προλαμβάνεις τὴν καρδιακὴ ἀνεπάρκεια, τὴν κολπικὴ μαρμαρυγή, ἔχεις τὴν πίεσή σου χαμηλή. Μὲ ὑψηλὲς τιμὲς τῶν Ω-3 λιπαρῶν στὸ αἷμα οἱ φλεγμονώδεις δείκτες σου μειώνονται, ὅπερ εὐκταῖον, ἀποφεύγεις τὶς θρομβώσεις, προλαμβάνεις ἔμφραγμα καὶ ἐγκεφαλικό, ἐμποδίζεις τὴν ἀνάπτυξη ἀθηροσκλήρυνσης στὶς στεφανιαῖες ἀρτηρίες καὶ τὶς καρωτίδες. Οἱ ἐνδιαφερόμενοι μπορεῖ νὰ μὴ παίρνουν κάπια μὲ Ω-3 λιπαρὰ οξέα, ἐὰν τρῶνε ψάρια δύο-τρὶς φορές τὴν ἑβδομάδα.

Αὐτὰ εἶναι τὰ συμπεράσματα τῆς μελέτης ΑΤΤΙΚΗ. (Zampelas A., Panagiotakos D. καὶ Συνεργάτες: The ΑΤΤΙΚΑ Study. Journal of the American College of Cardiology 2005; 46:120-4). Οἱ Ἑλλήνες ἐρευνητὲς ἐξέτασαν 1.514 ἄνδρες, ἡλικίας 18-87 ἐτῶν καὶ 1.528 γυναῖκες 18-89 ἐτῶν, στὸ νομὸ τῆς Ἀττικῆς. Ὁ μέσος ὄρος τῆς ἡλικίας τους ἦταν 50 ἐτῶν. Ἐνα ποσοστὸ 12% αὐτῶν δὲν τρῶει καθόλου ψάρι, 55% τρῶγει μέχρι 150 γραμμάρια τὴν ἑβδομάδα, 24% 150-300γρ. τὴν ἑβδομάδα καὶ 9% πάνω ἀπὸ 300 γρ.

Βρέθηκε, λοιπόν, ότι οι άνδρες και γυναίκες με αυξημένη κατανάλωση ιχθύος είχαν χαμηλότερη πίεση και λιγότερους δείκτες φλεγμονής στο αίμα, ως είναι η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP), η ίντερλευκίνη-6, η TNFα ουσία και τα λευκά αιμοσφαίρια. Και είναι γνωστό ότι τα καρδιαγγειακά επεισόδια είναι σαφώς λιγότερα όταν στο σώμα οι δείκτες φλεγμονής είναι χαμηλοί. Αυτό επιτυγχάνεται εάν με την τροφή σου παίρνεις 0,6 γρ. ω-3 λιπαρά όξέα ημερησίως, ενώ παράλληλα αποφεύγεις τα κορεσμένα που έχει το κρέας, το τυρί, ιδίως το κίτρινο κασέρι. Το Βυζάντιο «είδε» καθαρά την ευνοϊκή δράση των ω-3 λιπαρών και επιτρέπει βρώση των ιχθύων κατά τη Σαρακοστή.

Σε άλλη μελέτη βρέθηκε ότι τα ω-3 λιπαρά προστατεύουν και από κάμψη της καρδιάς, την καρδιακή ανεπάρκεια, που είναι συχνή στους ηλικιωμένους. (Journal of the American College of Cardiology 2005; 45:2015-21). Η μελέτη αυτή έγινε επί 4.738 προσώπων ηλικίας άνω των 65 ετών. Ουδείς είχε σημεία καρδιακής ανεπάρκειας τα έτη 1989-90 όταν άρχισε η έρευνα. Διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση τόνου ή άλλου ψαριού, ψητού ή βραστού, συνοδευόταν με αυξημένη πρόσληψη λαχανικών, φρούτων, οίνου και θερμίδων. Έτσι ο άνθρωπος γινόταν πιο παχύς. Το πηχυντό ψάρι έτρωγαν οι έχοντες μικρότερη παιδεία, με λιγότερα χρόνια στο σχολείο, εκάπνιζαν περισσότερο και ήσαν non-white που λένε οι αγγλομαθείς. Κατά την παρακολούθηση των ανωτέρω επί 12 έτη, ποσοστό 20% παρουσίασαν εκδηλώσεις καρδιακής ανεπάρκειας. Ήσαν εκείνοι που έτρωγαν σπανίως ψάρι βραστό ή ψητό, μια φορά το μήνα ή και πιο άραιά, καθώς επίσης όσοι το προτιμούσαν πηχυντό. Το πηχυντό μετατρέπει τα λίπη σε κορεσμένα, ήγουν απαγορευμένα.

## Ύπό τη Ζωή

### Ύχθύος φωνή... Ω-3 λιπαρά...

Το 1982 έρευνήτες έπιασαν δουλειά με ένα πληθυσμό ιατρών, άρχισαν να παρακολουθούν 22 χιλιάδες ύγιεις άνδρες ιατρούς, για την ακρίβεια 22.071 επί 17 περίπου έτη. Ουδείς είχε στο ιστορικό του έμφραγμα μυοκαρδίου, έγκεφαλικό επεισόδιο ή καρκίνο. Όλοι αυτοί της λεγομένης Physicians' Health Study συμπλήρωσαν στην αρχή ένα έρωτηματολόγιο, που άφορούσε στην κατάσταση της ύγείας των και στην ύπαρξη τυχόν παραγόντων κινδύνου. Έπιπλέον κάθε 12 μήνες έδιναν γραπτώς πληροφορίες για τη διατροφή τους και ιδιαίτερα για τη συχνότητα και την ποσότητα ψαριού που έτρωγαν κάθε έβδομάδα. Η μακρά-πολυετής παρακολούθηση συνίστατο στην καταγραφή των έπσιώς παρουσιαζομένων καρδιαγγειακών επεισοδίων. Και βρέθηκε ότι 94 πρόσωπα, χωρίς να έχουν έμφανίσει προηγουμένως κάποιο σύμπτωμα παθήσεως, αίφνιδίως έφυγαν από τον κόσμο.

Οί έρευνήτες ανέλυσαν τις πληροφορίες που είχαν για τη δίαιτα των αίφνιδίως άποβιωσάντων ως προς την κατανάλωση ψαριού και έκαναν ανάλυση του αίματος που είχαν πάρει από όλους τους γιατρούς στην αρχή της μελέτης. Στο αίμα βρήκαν ότι τα ω-



3 λιπαρά όξέα είχαν τις χαμηλότερες τιμές σε σύγκριση με τους άλλους. Μάλιστα από τους έπιζώντες σημείωσαν 184 πρόσωπα που είχαν τα ίδια περίπου χαρακτηριστικά με τους αίφνιδίως απελθόντας, τουτέστιν είχαν την ίδια ηλικία, πίεση, σάκχαρο, κάπνιζαν περίπου στα ίδια ποσοστά, τον ίδιο αριθμό τσιγάρων. Έτσι οι 94 θανόντες και οι 184 έπιζώντες έφτιαξαν με τις τιμές αυτών των λιπαρών όξέων μία καμπύλη, που όσο ανέβαινε τόσο λιγότεροι στον πληθυσμό ήταν οι αίφνιδιοί θάνατοι. Και τέλος έσημείωσαν ότι όσο περισσότερο ψάρι έτρωγε ο άνθρωπος τόσο μικρότερη ήταν η πιθανότητα να αναχωρήσει αίφνιδίως.

Το ψάρι ήρμεϊ την καρδιά, την προστατεύει από άρρυθμίες. Την προφυλάσσει από κακοήθεις άρρυθμίες, ως είναι η κοιλιακή ταχυκαρδία, αποτρέπει την κοιλιακή μαρμαρυγή του αίφνιδίου θανάτου. Έχει τα ω-3 λιπαρά όξέα, όπως το λινολενικό όξύ, το δεκαεξανοϊκό όξύ και το εικοσιπεντανοϊκό όξύ, γνωστά στους ειδικούς και ως λιπαρά όξέα των μακρών άλυσεων. Αυτά τα λιπαρά είναι πολύτιμα για τη σταθεροποίηση της κυτταρικής μεμβράνης, ώστε να υποβοηθείται η λειτουργία του μυοκαρδιακού κυττάρου και σε στιγμές ισχαιμικής κρίσης η όξέος έμφράγματος του μυοκαρδίου να προστατεύουν την καρδιά από άρρυθμία.

Το ψάρι είναι η τροφή της Μεσογείου από τους αρχαίους χρόνους και γνωρίζουμε ότι το λίπος του είναι μη άθηρογόνο με αγαθή επίδραση στο μεταβολισμό, στη ρύθμιση της άρτηριακής πίεσης, στην ανάπτυξη του έγκεφάλου και ιδιαίτερα του άμφιβληστροειδῆ του όφθαλμού, στην ενίσχυση της άνοσίας, στην πρόληψη εμφάνισης θρόμβων αίματος. Έτσι έξηγηϊται γιατί οι Έσκιμῶοι έχουν πολύ χαμηλή θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα, παρ' όλο ότι καταναλίσκουν πολύ λίπος από ψάρι, 40% των λαμβανομένων θερμίδων. Τόσο λίπος τρώνε και οι βόρειοι της Εύρώπης, με τη βασική διαφορά ότι στους τελευταίους το λίπος είναι από κρέας χοίρου, μόσχου η άρνιου και έχουν προβλήματα.

Τρώτε ψάρια... «Νωποι ίχθύες έχουν ζωντανή έρυθρά βράγχια, όφθαλμούς ζωντανούς και καθαρούς, σάρκα σκληράν, κρατουμένου δε του ίχθύος εκ του μέσου, κεφαλή και ούρα εύρηται επί του αυτού επιπέδου, ενῶ αντίθετως των έώλων ίχθύων τα βράγχια είναι φαιόχροα, οι όφθαλμοί θολοί, η δε σάρξ μαλθακή...» (Γεράσιμος Έλιβιζάτος, Μνημόνιον Έγιεινῆς).

## Οἶνος ό αἰώνιος

«Να γίνω άσημόκουπα, να σε κερνώ να πίνεις, έσύ να πίνεις το κρασί κι έγώ να πλέξω μέσα, για να περνῶ στα χείλη σου, να πέφτω στην καρδιά σου...» Η άλκοόλη σε μέτρια δόση κάνει καλό στα καρδιαγγειακά. Το 2004 δημοσιεύθηκε μεγάλη μελέτη επί 38 χιλιάδων άνδρων, 38.077 για την άκρίβεια, οι όποιοι ῆσαν όλοι τους γιατροί ηλικίας 40-75 έτων. Κάθε 2 χρόνια συμπλήρωναν ένα έρωτηματολόγιο για την κατάσταση της υγείας τους και τη χρήση οινοπνευματωδων. Τα ποτά ῆταν μπύρα, άσπρο κρασί, κόκκινο

κρασί και τὰ δυνατὰ ποτὰ λικέρ, κονιάκ, ούισκι, βότκα και τὰ ὅμοια. Κάθε 4 χρόνια ἐξετάζοντο οἱ ἱατροὶ ὡς πρὸς τὴν κατανάλωση ἑνὸς ἐξ αὐτῶν τῶν ποτῶν (European Heart Journal 2004; 25(23): 2092-2100).

Στὴν ἔναρξη τῆς μελέτης ἦσαν ὅλοι ὑγιεῖς, χωρὶς καρδιαγγειακὴ πάθηση ἢ καρκίνου και ἡ παρακολούθησή τους ἔγινε μεταξὺ 1986 και 1998, ἥγουν ἐπὶ 12 ἔτη. Στὸ διάστημα αὐτὸ 1.418 γιατροὶ ἔπαθαν ἔμφραγμα μυοκαρδίου. **Διαπιστώθηκε ὅτι δὲν ὑπάρχει διαφορὰ μεταξὺ λευκοῦ και ἐρυθροῦ οἴνου.** Ἐξαιρέτως χρώματος κρασιοῦ ἢ ἄλλου ποτοῦ πῆγαιναν χειρότερα ἐκεῖνοι ποὺ δὲν ἔπιναν καθόλου ἢ δοκίμαζαν πολὺ λίγο, μέχρι 5 γρ. οἶνοπνεύματος ἡμερησίως.

**Ὁ πότος μπορεῖ νὰ συνοδεύει τὸ γεῦμα ἢ τὸ δεῖπνο, μπορεῖ νὰ εἶναι μόνος ἄνευ φαγητοῦ,** ἀκόμη και χωρὶς ξηροὺς καρπούς, τουτέστιν μπορεῖ νὰ εἶναι ξεροσφύρι, **ἀλλὰ ὠφελεῖ τὸ ἴδιο.** Ἐκεῖνο ποὺ μετράει γιὰ νὰ μειωθεῖ ἡ πιθανότητα ἔμφραγματος εἶναι ἡ λήψη 10-30 γρ. καθαροῦ οἶνοπνεύματος ἡμερησίως. Τὸ ἀγαθὸ αὐτὸ ἀποτέλεσμα εἶχαν και οἱ ἄνθρωποι ποὺ δὲν ἔπιναν στὰ πρῶτα χρόνια τῆς παρακολούθησης ἀλλὰ ξεκίνησαν ἀργότερα. Ἄρχισαν νὰ πίνουν και νὰ τὸ συνηθίζουν τουλάχιστον ἐπὶ 4 ἔτη, παίρνοντας 12 γρ. οἶνοπνευμα ἡμερησίως, ποὺ ἰσοδυναμεῖ μὲ ἓνα ποτήρι κρασί γεμάτο. **Πέρα ἀπὸ τὴν ἐμφάνιση τοῦ ἔμφραγματος σὲ μικρότερη συχνότητα στοὺς εὐφραϊνομένους** ἔναντι τῶν «μὴ διψῶντων» συνέβη και τὸ ἐξῆς ἀξιοσημείωτο: **οἱ πίνοντες εἶχαν μικρότερες τιμὲς χοληστερίνης και γιὰ διαβήτη πῆγαιναν στὸν εἰδικὸ λιγότερο συχνὰ ἀπὸ τοὺς ἄλλους.**

Ἐνα μὲ δυὸ ποτήρια οἴνου τὴν ἡμέρα ἡ γυναίκα, ὁ ἄνδρας δυό-τρία, συνδυάζονται μὲ ἐλάττωση τῆς στεφανιαίας νόσου και τῶν ἐγκεφαλικῶν ἐπεισοδίων, σύμφωνα μὲ πολλὰς ἐπιδημιολογικὲς μελέτες. Βεβαιώνουν ἀκόμη οἱ μελέτες ὅτι μὲ τὶς μικρὲς ἢ μέτριες ποσότητες τῆς ἀλκοόλης **μειώνονται και οἱ ἀναχωρήσεις.**

Μὲ τὸ οἶνοπνευμα - αἰθυλικὴ ἀλκοόλη εὐφραίνεται ἡ καρδία, ἔχεις ἀντιθρομβωτικὴ ἐνέργεια, προστατεύεται ἀπὸ ἀθηροσκληρωτικὴ πάθηση τῶν ἀρτηριῶν. Οἱ παρενέργειες τοῦ ποτοῦ στὶς μικρὲς και μέτριες ποσότητες εἶναι μηδαμινὲς και περιορίζονται σὲ ὅσους ἔχουν εὐαισθησία. Μὲ τὸ οἶνοπνευμα μπορεῖ νὰ χειροτερεύει ἡ ἡμικρανία και ὀρισμένοι ἔχουν φτερουγίσματα-ταχυπαλμία.

Σὲ σακχαρώδη διαβήτη δὲν ἀπαγορεύεται τὸ ποτό, ἀρκεῖ νὰ προσέχει ὁ διαβητικὸς μὴν πάθει ὑπογλυκαιμία ἀπὸ τὴν ἀλκοόλη. Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ τὰ 1-2 ποτήρια τὴν ἡμέρα, ἢ και 3 γιὰ τοὺς ἄνδρες, θὰ πρέπει νὰ λαμβάνονται μαζί μὲ τὸ φαγητό. Τὸ οἶνοπνευμα εἰσέρχεται ἀμέσως στὸ αἷμα και φθάνει γρήγορα στὸ ἥπαρ. Ἐκεῖ διασπᾶται σιγά-σιγά, περίπου σὲ 2 ὥρες. Στὸ διάστημα αὐτὸ ἐμποδίζει τὴν παραγωγή γλυκόζης ἀπὸ τὸ γλυκογόνο ἥπατος και γιὰ τὸ λόγο αὐτό, ἐὰν ὁ διαβητικὸς δὲν ἔχει φάει, μπορεῖ νὰ πάθει ὑπογλυκαιμία. Ἐπιπλέον, οἱ διαβητικοὶ γιὰ νὰ μὴν προσθέτουν πάχος, πρέπει νὰ θυμοῦνται ὅτι 1 γρ. οἶνοπνεύματος ἔχει 7 θερμίδες. Ἐπομένως σὲ 2 ποτήρια κρασί παίρνεις 12+12 = 24 γρ. τουλάχιστον ἀλκοόλης ποὺ ἔχουν 170 θερμίδες.

Τὰ λικέρ, ποὺ συνήθως πίνονται μὲ και κάτω, σὲ μεθοῦν γρήγορα. Γιὰ νὰ μὴ μεθᾶς

τὸ κρασί νὰ πίνεται σιγά-σιγά, ἐπειδὴ τὸ συκώτι ἔχει ἀργὸ ρυθμὸ ἀποδόμησης τῆς ἀλκοόλης. Ἐπίσης καλύτερα τὸ στομάχι νὰ εἶναι γεμάτο ἢ νὰ ἔχεις προηγουμένως πιεῖ ἀρκετὸ νερό, νὰ εἶσαι ἐνυδατωμένος. Τέλος, οἱ ἀδύνατοι θὰ πρέπει νὰ προσέχουν, ἐπειδὴ μεθοῦν πιὸ εὐκόλα ἀπὸ τοὺς παχεῖς.

Ἐκεῖνο πού ἔχει σημασία εἶναι οἱ παρενέργειες ἀπὸ τὸ πολὺ ποτό. Ἐκεῖνοι πού πίνουν πάνω ἀπὸ 20 ποτῖρια τῆ βδομάδα, μετὰ τὴν ἡλικία τῶν 35-40 ἐτῶν, ἔχουν μεγάλη πιθανότητα νὰ γίνουν ὑπερτασικοί. Εἶναι περισσότερα τὰ ἐγκεφαλικά καὶ τὰ ἐμφράγματα στοὺς οἰνόφλυγες. Ἐπίσης οἱ μελέτες δείχνουν θετικὴ συσχέτιση τοῦ ποτοῦ μὲ τὰ τσιγάρα καὶ αὐτὸ εἶναι ἐπικίνδυνον γιὰ τοὺς καπνιστές, ἀφοῦ περισσότερος καπνὸς σημαίνει καὶ πιὸ πολλὰ προβλήματα ἀπὸ τὸ καρδιαγγειακὸ μας σύστημα. Ἡ ἀλκοόλη εἶναι μετὰ τὴ νικοτίνη ἡ δευτέρη αἰτία ἐξιτηρίου ἀπὸ τὴ ζωὴ. Ἐὰν κατὰ τὴν οἰνοποσία συμβεῖ καρδιακὸ ἐπείσοδιον, ἡ κρίση χειροτερεύει, παρατείνεται, ἐπειδὴ κουράζεται ἡ καρδιὰ μὲ τὴν αὐξησὴ τῆς πίεσης καὶ τὴν ταχυπαλμία. Ἡ μεγάλη ποσότητα ἀλκοόλης εὐθύνεται μεγάλως γιὰ πρόωρες ἀναχωρήσεις σὲ τροχαῖα, σὲ ἐγκλήματα βίας, αὐτοκτονίες, σὲ ἀτυχήματα κατὰ τὴν ἐργασία καὶ γιὰ τὴ γνωστὴ μας κίρρωση τοῦ ἥπατος. Ἡ ἄμετρη λήψη ἀλκοόλης συμβάλλει σὲ χρόνιες ψυχώσεις καὶ εὐρεῖα κλίμακα νοσηρῶν καταστάσεων, ἔτσι ὥστε στὴ Βόρεια Εὐρώπη καὶ Ἀμερικὴ τὸ οἰνόπνευμα ἀποτελεῖ μία ἀπὸ τὶς πρῶτες αἰτίες παθήσεων, πού ἔχουν ἀνάγκη γιὰ χρόνια φροντίδα μὲ εἰδικευμένη παροχὴ ἱατρικῆς βοήθειας. Στὸν ἀλκοολισμό ἀποδίδονται καὶ περιπτώσεις μὲ ἐκτροπὴ τοῦ σακχάρου ἢ καὶ ἀπευθείας βλάβη τοῦ μυοκαρδίου. Εἶναι γνωστὴ ἡ διατακτικὴ ἀλκοολικὴ μυοκαρδιοπάθεια. Ὡς πρὸς τὰ φλαβονοειδῆ, πού περιέχει τὸ κόκκινον κρασί, δὲν φαίνεται νὰ ἐπηρεάζουν τὸ ἀποτέλεσμα τῆς δράσης τοῦ οἰνοπνεύματος, ὡς ἔδειξε ἡ ἀναφερθεῖσα μεγάλη μελέτη στοὺς γιαιτρούς. Ἄλλωστε τὰ φλαβονοειδῆ λαμβάνονται περισσότερα ὅταν τρώει κανεὶς φρούτα, λαχανικά, ὄσπρια, δημητριακά.

Πολλὰ ἔχουν ἀνάγκη τὸ κρασί. Ὁ γάμος ἐν Κανᾷ, τὸ δεῖπνον, ἡ χαρὰ. Ὅμως καὶ τὰ ἀντίθετα, θλίψη καὶ ἐκνευρισμὸς μὲ τὸ κρασί παρηγοροῦνται. Τὸ ἴδιο ἀπαιτεῖ τὸ σκάψιμον στὸν κῆπον, νὰ βγεῖς ἔξω στὴ σκηνὴ γιὰ νὰ μιλήσεις, νὰ ψάλλεις ἢ νὰ ἀπαγγεῖλεις. «Ἀπὸ τὴν ἄμπελον τὴν ἀληθινὴν ἐβλάσπισεν ὁ Καρπὸς τῆς ζωῆς». Μὲ ἓνα ποτῖρι λειτουργοῦν καλύτερα οἱ ἄρπυριες.

“Ἡ Ἑλλὰς εἶναι εὐάμπελος... εἰς τὰ οἰνοπωλεῖα ὡς ἄμπωτις καὶ παλίρροια εἰσέρχοντο καὶ ἐξέρχοντο εὐθυμοὶ, φαιδροί, τραγωδοῦντες... Ἑλληνας τοὺς χρόνους τοῦ Τρικούπην” (Χιώτης, 1883).

## ἌΟ καφεὲς

Εἶδε ὁ βοσκὸς νὰ τρώει τὸ κοπάδι καρπὸς τοῦ ἄγνωστου σ’ ἐκεῖνον δένδρου καὶ μετὰ ζαλίστικε. Τὰ κατοίκια νὰ εἶναι σὲ διέγερση καὶ νὰ πηδοῦν, τὴ νύχτια χόρευαν καὶ δὲν κοιμήθηκαν σχεδὸν καθόλου. Τὰ λέει στὸν προῖστάμενό του, τὸν Ἡγούμενον Μοναστηρίου σὲ κάποια παραλία τῆς Ἐρυθρᾶς Θαλάσσης καὶ ἐκεῖνος μὲ τὴ σειρά του,

ἀφοῦ βράσει πρώτα τοὺς καρπούς δοκιμάζει τὸν πικρὸ ζωμό. Αἰσθάνεται ν' ἀνοίγει τὸ μυαλό του, ἡ σκέψη του νὰ εἶναι καθαρὴ, ὁ ἴδιος φωτεινὸς καὶ ξανανιωμένος. Ἔτσι ὁ καφές, ὅπως τὸν θέλει αὐτὸς ὁ μῦθος, διαδίδεται τὸν 16ο αἰῶνα στὴν Ἀνατολή, πάει καὶ στὴν Τουρκία. Τὸ 1683 παθαίνει συντριβὴ ὁ τουρκικὸς στρατὸς στὰ τείχη τῆς Βιέννης καὶ μεταξὺ τῶν εὐρημάτων, ποὺ ἄφησαν πίσω τους οἱ ἐχθροὶ στοὺς Εὐρωπαίους, ἦταν καὶ 500 σακιά κόκκων καφέ (Καμπουράκης Δ. Μιὰ σταγόνα ἱστορία, σ. 425, ἔκδ. Παττάκη).

Καφέ πίνει σχεδὸν ὅλος ὁ κόσμος, πάνω ἀπὸ 90% τοῦ ἐνπληκίου πληθυσμοῦ. Ὁ ἄνθρωπος τὸ πρῶτὸ συνέρχεται, ἀναλαμβάνει πιὸ εὐκόλα στὴν ἐργασία καὶ κατὰ τὴ διάρ-  
κεια τῆς ἡμέρας μὲ ἓνα - δυὸ ἀκόμη ροφήματα διατηρεῖται σὲ ἐγρήγορον. Ἡ καφεΐνη, πέρα ἀπὸ τὸν καφέ βρίσκεται στὸ τσάι, στὴ ζεστὴ σοκολάτα, σὲ ἀναψυκτικά. Οἱ ξαν-  
θίνες ποὺ βρίσκονται στὸν ὀργανισμό μας δροῦν διεγερτικὰ-εὐνοϊκὰ στὴν καρδιά μας καὶ στὸ βρογχικὸ ἄσθμα, εἶναι καὶ αὐτὲς φυσικὲς πηγὲς τῆς καφεΐνης.

**Δράση τῆς καφεΐνης.** Σὲ χαλάρωση τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ὑπνῆλξία ἡ καφεΐνη προ-  
καλεῖ διέγερση στὰ νεῦρα καὶ ἀνάπνση μὲ πιὸ καθαρὴ σκέψη καὶ καλύτερο συντονισμό  
τῶν κινήσεών μας. Ἔχει ἀναλγητικὴ δράση, π.χ. ἓνας καφές σὲ ἡμικρανία συχνὰ ἀνα-  
κουφίζει ἀπὸ τὸν πονοκέφαλο. Σὲ χάπια ἡ καφεΐνη συνδυάζεται μὲ ἄλλο ἀναλγητικὸ  
φάρμακο ὅπως ἡ ἀσπιρίνη ἢ ἡ παρακεταμόλη γιὰ νὰ εἶναι πιὸ ἀποτελεσματικὴ στὴν  
ἡμικρανία ἢ ἄλλους πόνους. Ἡ δόση ποὺ χρειάζεται γιὰ νὰ ἔχει ἀποτέλεσμα ποικίλλει  
καὶ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ βῆρος τοῦ σώματος καὶ ἀπὸ τὴν εὐαίσθησία τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἡ  
καφεΐνη δὲν ἐμποδίζει τὴν ἐπέλευση τοῦ ὕπνου καὶ ἔτσι ἐξηγεῖται ὅτι ἀρκετοὶ πίνουν  
καφέ ἀργὰ τὸ βράδυ καὶ μετὰ κοιμοῦνται. Ἀπλῶς τότε ὁ καφές μπορεῖ νὰ ἐλαττώνει τὴν  
αἴσθησι τῆς κόπωσης. Ἡ αὔξησι τῆς σωματικῆς ἀπόδοσης μὲ τὸν καφέ ἔχει διαπι-  
στωθεῖ σὲ διάφορες μελέτες, στὶς ὁποῖες τὰ πρόσωπα ἐκεῖνα ποὺ κατανάλωναν καφεΐνη  
συστηματικὰ εἶχαν καλύτερες ἐπιδόσεις ἀπὸ τοὺς ἀντίστοιχους σὲ ἡλικία καὶ φύλο  
μάρτυρες, ποὺ δὲν ἔπιναν καφέ. Αὐτὸ ἔχει ἐπιβεβαιωθεῖ καὶ σὲ ἀθλητές, ὅπως ποδηλά-  
τες καὶ δρομεῖς.

**Παράγοντες κινδύνου, στεφανιαία νόσος, ἐγκεφαλικά.** Μέχρι πρὶν λίγο  
καιρὸ ἡ βιβλιογραφία δίδασκε ὅτι σὲ αὐξημένη δόση ἡ καφεΐνη προκαλεῖ παροδικὴ  
αὔξησι τῆς ἀρτηριακῆς πίεσης κατὰ 4-5 mmHg, χωρὶς νὰ ἐπηρεάζει τοὺς σφυγμούς.  
Ἄλλες φωνὲς μιλοῦσαν καὶ γιὰ αὔξησι τῆς καρδιακῆς συχνότητος ἢ καὶ ἀρρυθμίες.  
Ὅμως σὲ πρόσφατο ἄρθρο ἀνασκόπησης τοῦ Κων. Π. Τούτουζα ("Καρδιά & Ἀγγεῖα",  
σελ. 391-394, τόμος XVI 2011) ἀναφέρεται ὅτι ἡ συσχέτιση τοῦ καφέ μὲ τὰ καρδιαγ-  
γειακὰ νοσήματα εἶναι διαφορετικὴ ἀπὸ αὐτὴ ποὺ νομίζαμε μέχρι τώρα καὶ προστίθενται  
νεότερα δεδομένα, τόσο ἀπὸ πειραματικὲς ὅσο καὶ ἀπὸ κλινικὲς μελέτες, γιὰ νὰ ἀνα-  
δείξουν τὴν εὐνοϊκὴ του δράση. Ἡ πῶσι τῆς συστολικῆς καὶ τῆς διαστολικῆς πίεσης,  
ἀλλὰ καὶ τῆς καρδιακῆς συχνότητος μὲ τὴν κατανάληση καφέ, ἰδιαίτερα στιγμιαίου,  
ἀποδείχθηκε στατιστικῶς σημαντικὴ. Ἐπιπλέον, τὰ πολύτιμα ἀντιοξειδωτικὰ στοιχεῖα-  
φλαβονοειδῆ τοῦ καφέ φαίνεται ὅτι, πέρα ἀπὸ τὰ πολυάριθμα γνωστὰ ὀφέλη τους,  
ἔχουν εὐνοϊκὴ δράση καὶ στὴ ρύθμισι τῶν προδιαθεσικῶν παραγόντων τῆς στεφανιαίας

νόσου, όπως στο σακχαρώδη διαβήτη και τη δυσλιπιδαιμία. Απομένει ο σχεδιασμός μεγαλύτερων κλινικών μελετών για να καταλήξουμε σε ασφαλέστερα και περισσότερο ακριβή αποτελέσματα. Η δράση της αρχίζει σε χρονικό διάστημα λιγότερο της ώρας και διαρκεί μέχρι τέσσερις ώρες. (MacDonald TM, et al: Caffeine restriction: effect on mild hypertension. *BMJ* 1991;303:1235-8).

**Παρενέργειες.** Η καφεΐνη σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει νευρικότητα, ανησυχία, άπννια, τρέμουλο στα χέρια και σε άλλους μύς, όπως επίσης διαταραχές του καρδιακού ρυθμού με έκτακτες συστολές. Στο στομάχι μπορεί να προκληθεί βλάβη με έλκος και οίσοφαγίτιδα, καθώς και γαστροοίσοφαγική παλινδρόμηση. Άλλη παρενέργεια της καφεΐνης είναι η αυξημένη διούρηση με αποβολή ασβεστίου, το οποίο, βέβαια, είναι τόσο απαραίτητο κατά την ανάπτυξη του οργανισμού μέχρι την εφηβική ηλικία. Είναι κακό για μια κοπέλα 12 ετών, που έχει ανάγκη από ασβέστιο, να το κάνει πίνοντας καφέ, ενώ θα πρέπει να πίνει γάλα. Βλέπεις παίρνει ύψος και θέλει πολύ ασβέστιο για τους μύς και τα οστά της, ώστε σε λίγα χρόνια να το έχει και για τα παιδιά της. Στο εξωτερικό, στην Ευρώπη και αλλού, κορίτσια 15 και 16 ετών στην καφετέρια ζητούν και πίνουν γάλα, δεν «άπαγορεύεται» εκεί το γάλα, όπως στη χώρα μας.

Αυτές οι παρενέργειες παρατηρούνται σε ανθρώπους που παίρνουν σταθερά δόσεις καφέ μεγαλύτερες από εκείνες που ανέχονται. Η συνήθης δόση καφεΐνης που λαμβάνουμε με τον ελληνικό καφέ είναι 40 έως 80 χιλιοστά του γραμμαρίου (mg). Τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα έχει ο καφές φίλτρου, 80-100 mg ή περισσότερο, ενώ ο στιγμιαίος καφές έχει λιγότερη, περί τα 65 mg. Το μαύρο τσάι έχει περί τα 40-60 mg καφεΐνη, το κακάο 4 mg και ένα αναψυκτικό τύπου κόλα 40-60 mg. Εάν ληφθεί μία μόνο μεγάλη δόση καφεΐνης, πάνω από 300 mg, τότε μπορεί να εκδηλωθούν τοξικά φαινόμενα από υπερδιέγερση του νευρικού συστήματος με ερυθρότητα του προσώπου, συχνουρία και πολυουρία, γαστρεντερικές διαταραχές, άρρυθμίες, άπννια και γενικά ψυχοσωματικές ανωμαλίες.

Τα παιδιά δεν πρέπει να πίνουν καφέ, επειδή δεν έχει τίποτα το θεραπευτικό. Ο καφές μπορεί να ελαττώσει την όρεξη του παιδιού για φαγητό και να προκαλέσει όρισμένες παρενέργειες από τις παραπάνω, όδυνηρες για τη ζωή του. Οι γυναίκες σε έγκυμοσύνη καλό είναι να αποφεύγουν τον καφέ, όπως επίσης όσοι έχουν ευαισθησία στην καφεΐνη και παρουσιάζουν άρρυθμία, π.χ. έκτακτες συστολές και νευρικότητα.

**Η συνήθεια.** Ο καθημερινός καφές είναι μία συνήθεια, έθισμός. Είναι δύσκολο κανείς να διακόψει μία πολυετή συνήθεια και απαιτείται προσοχή εάν ληφθεί τέτοια απόφαση. Η διακοπή θα πρέπει να είναι σταδιακή και σε ίκανό χρόνο εβδομάδων ή μηνών. Η απότομη διακοπή μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ύπνηλία, νευρικότητα με ζάλη και γαστρεντερικές διαταραχές.

Έν συμπεράσмати ή λογική χρήση του καφέ κάνει καλό. Επιτρέπεται μετά την εφηβεία. Ασφαλώς πρέπει να αποφεύγονται οι υπερβολές.

### Καφεΐνη σε ένα ρόφημα

Έλληνικός καφές	40-80 mg
Καφές φίλτρου	80-100 mg
Στιγμιαίος καφές	65 mg περίπου
Τσάι μαύρο	40-60 mg
Άναψυκτικό τύπου Cola	40-60 mg

Δεν επιτρέπονται τα ροφήματα αυτά στα παιδιά μέχρι την εφηβεία.

### Άπο τη Ζωή

#### Τσάι δίχως γάλα

– Σε καφενεῖο τοῦ παλιοῦ καιροῦ: «Ένα βαρὺ γλυκό», κραυγάζει ὁ πρῶτος, «ἐγὼ τὸν θέλω σκέτο» λέει ὁ δεύτερος, «τέιον» ἀναφωνεῖ ὁ τρίτος... Καὶ ἀπομακρυνόμενο τὸ «καφενεῖον» πίσω ἀπὸ τὸν πάγκο μουρμουρίζει: «Τέιον; Μωρὲ θὰ πιεῖς τσάι καὶ θὰ ἴναι ὄλο δικό σου...»

– Τὸ τσάι κάνει καλό, ἐλαττώνει τὴ νοσηρότητα καὶ τὴ θνησιμότητα ἀπὸ καρδιαγγειακὲς παθήσεις. Σὲ πολλὲς μελέτες, πειραματικὲς καὶ κλινικὲς ἐπὶ ὑγιῶν καὶ ἀσθενούντων, ἀποδεικνύεται ὅτι περιέχει οὐσίες μὲ ἀντιοξειδωτικὲς ιδιότητες καὶ ἀντιφλεγμονώδη δράση. Ἡ συμβολὴ τοῦ καθημερινοῦ τεῖτου στὴ δημόσια ὑγεία εἶναι ἀξιόλογη, ἐὰν σκεφθεῖς ὅτι ἀνὰ τὸν κόσμον ἡ κατανάλωσή του ἔρχεται δεύτερη μετὰ ἐκείνη τοῦ νεροῦ. Τὸ τσάι βελτιώνει τὸ σπασμὸ τῶν ἀρτηριῶν, αὐξάνει τὴν αἱμάτωση τοῦ μυοκαρδίου, ὅλων τῶν ὀργάνων.

– Ἴχει γνωστὲς οὐσίες;

– Πιὸ γνωστὴ εἶναι ἡ καφεΐνη, ἡ ὁποία μάλιστα βρίσκεται σὲ πολὺ μεγαλύτερη πυκνότητα ἀπὸ ὅλες τὶς ἄλλες, ὡς ἡ θεοβρωμίνη, ἡ θεογαλλίνη, τὸ γαλλικὸ ὄξύ, ἡ ἐπικατεχίνη καὶ ἕτερες φλαβονοειδεῖς οὐσίες. Ὅμως χρειάζεται προσοχὴ μὲ τὶς προσμίξεις. Γιὰ παράδειγμα ἡ μαύρη σοκολάτα, πού περιέχει ἐπικατεχίνη, αὐξάνει τὴν ἀντιοξειδωτικὴ δύναμη τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ προλαμβάνει θρομβώσεις, ἐνῶ αὐτὸ δὲν ἰσχύει γιὰ τὴ μαύρη σοκολάτα μὲ extra milk, προσθήκη λίγου γάλακτος, οὔτε βέβαια γιὰ τὴ σοκολάτα γάλακτος.

– Καὶ ὅταν στὸ μαῦρο τσάι ρίχνεις γάλα;

– Συμβαίνει ὅ,τι καὶ μὲ τὴ σοκολάτα. Τὸ γάλα ἐξουδετερώνει ἐντελῶς τὴ βιολογικὴ δράση τοῦ τεῖτου στὸ ἐνδοθήλιο τῶν ἀρτηριῶν. Ἴσως ἔτσι ἐξηγεῖται, λένε οἱ ἐρευνητές, ὅτι στὴν Ἀγγλία ἡ μεγάλη κατανάλωση τεῖτου δὲν μειώνει τὰ καρδιαγγειακὰ ἐπεισόδια π.χ. τὸ ἔμφραγμα ἢ τὰ ἐγκεφαλικά, ἐπειδὴ ἐκεῖ ρίχνουν στὸ τσάι λίγο γάλα. Σὲ πρόσφατη μελέτη 16 γυναῖκες ὑγιεῖς, ἡλικίας 59 ἐτῶν ἐπὶ 4 ἑβδομάδες ἔκαναν ἀποχὴ ἀπὸ

κατανάλωση τείου. Στη συνέχεια εξετάστηκαν όλες στις 8 το πρωί τρεις φορές σε ισάριθμες επισκέψεις, οι οποίες έγιναν ή μία από την άλλη σε διάστημα 3 ημερών τουλάχιστον. Στις επισκέψεις έπιναν ένα ρόφημα από τα εξής τρία: α) μισό κιλό νερό, β) μαύρο τσάι δίχως γάλα ή γ) μαύρο τσάι με γάλα, σε ένα είδος διασταύρωσης, ώστε την ίδια ημέρα άλλες να πίνουν το ένα και άλλες το άλλο, και έτρωγαν ένα κρουασάν. Μετά δυο ώρες γινόταν εξέταση του ένδοθηλίου των αρτηριών στο βραχίονα.

– *Βρήκαν περισσότερο το αίμα των αρτηριών μετά από το «σκέτο» τείον;*

– Ἀκριβῶς. Ἡ ροὴ τοῦ αἵματος στὴ βραχιόνιο ἀρτηρία ἦταν μεγαλύτερη συγκριτικὰ μὲ τὴν τιμὴ ποὺ εἶχε βρεθεῖ πρὶν νὰ πιοῦν τὸ μαῦρο τσάι δίχως γάλα. Ἐνῶ ὅταν ἔπαιρναν τὸ τείον μὲ γάλα ἢ ἀρτηριακὴ ροὴ αἵματος ἦταν ἡ ἴδια πρὶν καὶ μετὰ αὐτὸ τὸ ρόφημα. Παλιὰ καλὴ συνήθεια τὸ τσάι ἀλλὰ τώρα καὶ μὲ τὶς εὐλογίες τῆς επιστήμης. Πατρίδα τοῦ τσαγιοῦ ἡ Κίνα, χιλιάδες χρόνια πρὸ Χριστοῦ. Στὴν Εὐρώπῃ ἔφθασε τὸ 1610 ἀπὸ τοὺς Πορτογάλους. Στὴν ἀρχὴ ἀντιμετωπίσθηκε κυρίως σὰν φαρμακευτικὴ οὐσία, στὴ συνέχεια ὅμως κατέκλυσε τὰ ἀριστοκρατικὰ σπίτια καὶ στέκια, ἐκτοπίζοντας τὸν καφέ. Καὶ τὸ παράδοξο: οἱ τελευταῖοι Εὐρωπαῖοι τῆς ἐποχῆς ποὺ ἀποδέχθηκαν καὶ ἔκαναν εἰσαγωγὲς τσαγιοῦ ἦσαν οἱ... Ἕλληνοι.

– *Οἱ βεδουῖνοι τῆς ἐρήμου λένε: «Τὸ πρῶτο φλιτζάνι τσάι πίνεται σκέτο. Εἶναι τὸ τσάι τῆς ζωῆς. Τὸ δεύτερο, μὲ λίγη ζάχαρη. Εἶναι τὸ τσάι τοῦ ἔρωτα. Τὸ τρίτο εἶναι γλυκό, μὲ ἄφθονη ζάχαρη. Εἶναι τὸ τσάι τοῦ μεγάλου ταξιδιοῦ»... Ἄς ἀναβληθεῖ λίγο καιρὸ τὸ τρίτο...*

## Ἡ σοκολάτα

Στις ἀκτὲς τῆς Ὀνδούρας τῆς Ἀμερικῆς τὸ 1502 μ.Χ. οἱ Ἀζτέκοι μὲ πλοῖαρια πλησιάζουν τὸ καράβι τοῦ Χριστόφορου Κολόμβου καὶ προτείνουν τὴν ἀνταλλαγὴ σπόρων κακάο μὲ γυάλινα κοσμήματα. Ἔτσι ἀρχίζει ἡ ἐποχὴ τῆς σοκολάτας στὴν Εὐρώπῃ καὶ ἐξαπλώνεται ἡ καλλιέργεια δέντρων κακάο στὶς χῶρες τῆς κεντρικῆς Ἀμερικῆς. Οἱ πρῶτοι ἐπαγγελματίες παρασκευῆς σοκολάτας ἐμφανίζονται στὴν Ἰσπανία τὸ 1580. Ἡ ἀπόλαυση τοῦ προϊόντος ὀδηγεῖ σὲ διάδοσή της ἀπὸ χώρα σὲ χώρα ἀλλὰ καὶ στὶς βασιλικὲς αὐλές. Τὸ πρῶτο κατὰσθημα σοκολάτας στὴ Γαλλία ἐμφανίστηκε τὸ 1659. Ἀργότερα, τὸ 19ο αἰ. θὰ ἐμφανιστοῦν τὰ φημισμένα ἐργοστάσια σοκολάτας στὴν Ὀλλανδία - Van Houten καὶ στὴν Ἑλβετία, ὅπου παρασκευάζεται νέο εἶδος, ἡ σοκολάτα γάλακτος.

Ἡ μαύρη σοκολάτα περιέχει κακάο σὲ ποσοστὸ μέχρι 35%, βούτυρο κακάο 17% καὶ ζάχαρη μέχρι 65%. Τὰ ποσοστὰ αὐτὰ νομίμως κυμαίνονται σὲ ὀρισμένα εἶδη σοκολάτας, ποὺ καθορίζονται ἀπὸ τὴν παρασκευὴ τους καὶ ἀποσκοποῦν στὴν ἱκανοποίησι τῶν γευστικῶν προτιμήσεων τοῦ πλήθους. Ἡ σοκολάτα ἔχει ἀντιοξειδωτικὲς οὐσίες καὶ κάνει καλὸ στὶς ἀρτηρίες. Ἡ σοκολάτα γάλακτος πρέπει νὰ ἔχει τουλάχιστον 30% κακάο, μέχρι 40% βούτυρο κακάο, 18% γάλα κι ὄχι πάνω ἀπὸ 50% ζάχαρη. Ὅμως ἡ

προσθήκη γάλακτος στη σοκολάτα, όπως και στο τσάι, εξουδετερώνει τις αντιοξειδωτικές ουσίες.

**Φώ και λάιτ σοκολάτα.** Όμως υπάρχει και η φώ-faux-ψεύτικη σοκολάτα με απόφαση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Αυτή η σοκολάτα έχει έτικετα στην οποία αναγράφεται ότι τα λίπη της είναι φυτικά, χωρίς να προσδιορίζεται η προέλευσή τους. Γιατί άλλο είναι να λαμβάνεται το λίπος του κακάο μετά από καβούρδισμα και άλεσμα των ψημένων σπόρων του κακάο, ώστε να έχεις το άγνό-καθαρό κακάο από το οποίο θα ληφθούν το βούτυρο και η σκόνη του, και άλλο είναι να πās στις τροπικές χώρες για να πάρεις λάδι και βούτυρο από καρπούς άλλων δέντρων σε αντικατάσταση του βούτυρου κακάο της σοκολάτας. Η διαφορά είναι οικονομική. Τα τροπικά λίπη είναι 10 φορές φθηνότερα από το βούτυρο κακάο. Όλα αυτά συμβαίνουν επειδή η σοκολάτα έχει κερδίσει τον κόσμο πάσης ηλικίας. Η διαφορά μεταξύ της αληθινής και της faux σοκολάτας αφορά και στη γεύση. Στη faux υπάρχει αίσθηση του λιπαρού-γλυκούτσικου πάνω στη γλώσσα.

Υπάρχουν και οι λεγόμενες λάιτ-light σοκολάτες με μειωμένο περιεχόμενο σακχάρου ή με αντικατάσταση της γλυκόζης με φρουκτόζη. Η σοκολάτα περιέχει π.χ. 30% σάκχαρο αντί 55% και, αντιστρόφως, τα λίπη της φτάνουν τα 40-45% αντί 30%. Αυτές οι σοκολάτες «δίαιτας», λιγότερο γλυκές, είναι περισσότερο λιπαρές, με περισσότερες θερμίδες και δίνουν μέτρια γεύση. Μάλλον καλύτερα είναι να μείνει κανείς στα καθιερωμένα για να απολαμβάνει την καλή του σοκολάτα και με λιγότερους κινδύνους.

**Θερμίδες και κοληστερίνη.** Με 100 γρ. σοκολάτας λαμβάνονται 500-550 θερμίδες, ποσόν σημαντικό, περίπου το ένα τρίτο ή ένα τέταρτο των συνολικών θερμίδων της ημέρας. Από μία τέτοια πλάκα σοκολάτας λαμβάνεις ένα μικρό τετραγωνάκι 5 γρ., το οποίο περιέχει 25 θερμίδες. Αυτή μπορεί να είναι η ημερήσια δόση, π.χ. το μεσημέρι και το πολύ να είναι άλλη μία το βράδυ. Αυτές οι θερμίδες λαμβάνονται σε κάθε είδος σοκολάτας, και στις faux αφού περιέχουν φυτικά λίπη στα όποια πάντα ένα γραμμάριο έχει 9 θερμίδες, ενώ 1 γρ. ζάχαρης 4 θερμίδες. Η μαύρη σοκολάτα έχει ελάχιστη-μηδαμινή κοληστερίνη, 1 mg στα 100 γρ. και η σοκολάτα γάλακτος 18 mg/100 γρ. Η σοκολάτα περιέχει ωφέλιμα μέταλλα, όπως το μαγνήσιο και αντιοξειδωτικές προστατευτικές ουσίες, ως οι ταΐνες και οι πολυφαινόλες. Επιπλέον υπάρχουν ουσίες ψυχοσωματοδιεγερτικές, ως η καφεΐνη, που άρεσει ιδιαίτερα στους κυριαρχούμενους από άγχος λόγω εργασίας.

Η σοκολάτα έχει διαφημιστεί πολύ στο παρελθόν με πολλά και ποικίλα επιχειρήματα, μεταξύ των οποίων και ότι παρουσιάζει θεραπευτικές ιδιότητες. Από την άλλη πλευρά έχει κατηγορηθεί σε διάφορα σημεία και μέχρι βαθμού ώστε ιατροί να την απαγορεύουν σε πάσχοντες αλλά και υγιείς. Έτσι και σήμερα πολλός κόσμος διερωτάται εάν το τόσο αγαπητό άρτυμα κάνει κακό στην υγεία του ανθρώπου. Ασφαλώς οι υγιείς δεν



έχουν κανένα λόγο να φοβούνται μία σοκολάτα. Παιδι και ήλικιωμένος μπορούν να απολαμβάνουν τη σοκολάτα χωρίς κανένα φόβο, προσέχοντας μόνον τις θερμίδες. Ἀντιλαμβάνεστε ότι ο παχὺς έχει πρόβλημα και οί επιπλέον θερμίδες αποκλείουν τη συνήθεια τῆς σοκολάτας. Τὸ ἴδιο ἀντιμετωπίζουν και οί πάσχοντες ἀπὸ διαβήτη και πολλοί μὲ μεγάλη αὐξηση τῶν τριγλυκεριδίων, ἀφοῦ ἡ σοκολάτα ἔχει ἀρκετὴ ζάχαρη.

Ὅπως και νὰ ἔχει τὸ πρᾶγμα ἓνα μικρὸ πλακάκι τῶν 5 γρ. μὲ τὸν καφέ δὲν μπορεῖ νὰ ἐπηρεάσει τὴν ὑγεία ἀκόμα και μετὰ ἀπὸ κάποια πάθηση.

### Σχόλιο γιὰ τροφές, βότανα και βιταμίνες

Ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τοῦ Ὀμήρου πιστεύεται ὅτι τὰ βότανα θεραπεύουν. Στὴν πορεία τῶν αἰώνων ὁ ἄνθρωπος βεβαιώθηκε ὅτι διάφορα εἶδη τροφῆς, τὰ ὁποῖα ἤδη ἔχουν ἀναφερθεῖ, πράγματι συντηροῦν τὴν ὑγεία και ἀποτρέπουν παθήσεις. Μιὰ κούφτα κλειστή ἡμερησίως ἀνάλατοι ξηροὶ καρποὶ –καρύδια, μύγδαλα, φιστίκια– ἐλαττώνουν τὴ στεφανιαία νόσο σὲ ποσοστὸ 40%. Ἐνα σκόρδο μειώνει τὴν ἀρτηριακὴ πίεση, πιθανὸν και τὴ χοληστερίνη. Τὰ φρούτα και τὰ λαχανικά, ὅπως ἐπίσης τὸ ψάρι, εἶναι εὐεργετικά μὲ σημαντικὴ μείωση τῶν καρδιαγγειακῶν ἐπεισοδίων. Μέσα στὶς τροφές αὐτὲς ὑπάρχουν ὅλα τὰ μικροστοιχεῖα και χορηγοῦνται σὲ τέτοια ἀναλογία, ὥστε νὰ προστατεύεται ἡ ὑγεία.

Ἀπὸ τὰ παραπάνω μπορεῖ κανεὶς νὰ ἐννοήσει ὅτι στὴ διατροφή μας εἶναι αὐστηρὸς οἱ ἀναλογίες τῶν πρωτεϊνῶν και ἄλλων στοιχείων γιὰ νὰ τρῶμε ὑγιεινά. Δὲν μπορεῖς νὰ τρῶς μόνο πρωτεΐνες, οὔτε βέβαια μόνο λίπη, ἀμφοτέρω εἶναι ἀναγκαῖα ἀλλὰ ἐντὸς τῶν αὐστηρῶν ὁρίων τῆς ἀνάγκης τοῦ ὄργανισμοῦ. Εἶναι ἀδύνατο νὰ ἀντικαταστήσει κανεὶς τὴν τροφή μὲ οἶνο. Τὸ κρασί εἶναι καλὸ ἀλλὰ θέλει μέτρο. Ἐν προκειμένῳ κάθε ἔννοια ὑποκατάστασης τῆς τροφῆς μὲ βότανα θὰ κάνει κακό, ἔστω και ἂν ὠφελοῦν σὲ κάτι. Κυρίως, ὅμως, τὸ σφάλμα εἶναι σημαντικό ὅταν ἀπὸ τὰ βότανα λαμβάνονται φάρμακα, τὰ ὁποῖα χρησιμοποιοῦνται στὴ θέση τῆς τροφῆς.

Οἱ βιταμίνες εἶναι ἀπαραίτητες γιὰ τὸν ὄργανισμό και λαμβάνονται ἐπαρκῶς στὴ μεσογειακὴ διατροφή. Ἡ ζωικὴ και κυρίως ἡ φυτικὴ τροφή, τὰ φρούτα και τὰ λάχανα περιέχουν ὅλες τὶς βιταμίνες ποὺ ἔχει ἀνάγκη ὁ ὄργανισμός. Ἀρκεῖ τὰ χόρτα και τὰ λάχανα νὰ μὴν βράζονται, ἐπειδὴ καταστρέφονται σὲ βρασμό. Σὲ χάπια οἱ βιταμίνες αὐτὲς δὲν ἀποδίδουν, δὲν ἔχουν τὴ συνοδεία τῶν πολλῶν ἄλλων παραγόντων ποὺ προσφέρει ἡ τροφή μὲ βιταμίνες. Τὸ σπουδαιότερο εἶναι ἡ ἀκριβὴς ἀναλογία ποὺ προσφέρει σὲ βιταμίνη C τὸ πορτοκάλι, βιταμίνη K τὸ μαρούλι. Ἐπομένως δὲν πρέπει νὰ γίνεται παρέκκλιση ἀπὸ τὴ σωστὴ ὑγιεινὴ διατροφή, φόρτιση μὲ βιταμίνες, δῆθεν γιὰ νὰ ἐνισχύεται ὁ ὄργανισμός. Συχνά, τέτοιες παρεμβάσεις μὲ ἀκατάλληλες ὑπερβολικὲς δόσεις προκαλοῦν προβλήματα. Εἶναι σὰν νὰ πίνεις π.χ. πολὺ κρασί, διότι ἔχεις ἀνάγκη ἀπὸ θερμίδες, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ καλυφθοῦν οἱ ἀνάγκες τοῦ ὄργανισμοῦ σὲ θερμίδες ἀπὸ τὸ οἶνόπνευμα. Ἐχει διαπιστωθεῖ αὐξηση τοῦ καρκίνου πνεύμονος σὲ καπνι-

στες που λάμβαναν υποκατάστατα β-καροτίνης. Η βιταμίνη E σε χάπι, σε κλινικές μελέτες δεν έμειωσε τους θανάτους από καρδιαγγειακή νόσο. Το ίδιο έχει συμβεί με τη βιταμίνη C.

Γενικά τα άρτυματα που νοστιμεύουν το φαγητό είναι σε ποσότητα ελάχιστη και ποτέ δεν μπορούν να πάρουν τη θέση της τροφής. Και τα βότανα δεν είναι βλαβερά, όπως έχει υποστηριχθεί από μερικούς. Βλαβερά είναι όταν γίνεται κατάχρηση. Έπομένως είσαι ελεύθερος να χρησιμοποιήσεις τη ρίγανη και το δυόσμο, το φασκόμηλο και τίλιο, το χαμομήλι και το τσάι του βουνοῦ και πολλά ανάλογα από τον κόσμο των βοτάνων, αρκεί αυτά να μην υπολογίζονται ως διατροφή.

### Ύψος και όσθα – Γυναίκα

Η δωδεκάχρονη κόρη πρέπει να παίρνει 1.300 mg (1,3 γραμ.) ασβέστιο κάθε μέρα με το φαγητό της. Γάλα και τυρί, ψάρι, όσπρια και λαχανικά, αμύγδαλα, καρύδια, σύκα ξηρά που έχουν ασβέστιο αρκετό για τους μύς, τα νεύρα, ώστε να χτίσει ή κοπέλα τα όσθα της. Μέχρι τα 15 προβλέπεται να παίρνει ύψος 4-6 ή περισσότερα εκατοστά το χρόνο. Χρειάζεται ασβέστιο για την οικοδομή της ζωής.

Και το αγόρι που είναι αθλητικό, έχει καθαρό μυαλό με δυνατούς μπουρς και μπράτσα, παίζει ποδόσφαιρο και μπάσκετ και τρώει καλά στο σπίτι πρωί, μεσημέρι, βράδυ, να παίρνει το ασβέστιό του. Γυμνάζεται, σηκώνει βάρη και έτσι ενισχύεται ή ανάπτυξη οστών και εκείνων που είναι ευαίσθητα για κάταγμα στους ηλικιωμένους όπως οί σπόνδυλοι, οί καρποί, τα γόνατα και τα ισχία. Τα αγόρια παίρνουν ύψος και λίγο αργότερα απ' τα κορίτσια.

Οί γυναίκες κονταίνουν νωρίτερα καθώς περνούν τα χρόνια. Δεν γυμνάζονται όσο οί άνδρες και τα όσθα τους είναι πιο ελαφρά. Η οστεοπόρωση είναι καλό να προληφθεί, επειδή συνοδεύει τη γυναίκα δια βίου. Έπομένως μεγάλη προσοχή χρειάζεται στα νιάτα, 9-20 ετών, ιδίως στα ευάλωτα κορίτσια που αποφεύγουν την τροφή χωρίς καν να ασκούνται. Μάλιστα αποκτούν συνήθειες που οδηγούν σε ελάττωση του ασβεστίου στον οργανισμό. Πίνουν καφέ ή ρόφημα τύπου κόλα που έχει επίσης καφεΐνη. Αυτά βγάζουν με τα ούρα ασβέστιο από τον οργανισμό: πάνω από δυο καφέδες την ημέρα την κάνουν υποψήφια για οστεοπόρωση. Κακό στους εαυτούς τους κάνουν και όσες υποβάλλονται σε δίαιτα πρωτεϊνούχων για να είναι λεπτές. Η πρωτεΐνη δεν αποθηκεύεται στο σῶμα και στα νιάτα πρέπει να παίρνεις ήμερησίως ένα γραμμάριο κατά χιλιόγραμμο σωματικού βάρους, δηλαδή 70 γραμ. αν είσαι 70 κιλά. Οί επιπλέον πρωτεΐνες αποβάλλονται με τα ούρα και παρασύρουν μαζί τους ασβέστιο. Η απώλεια οστικής μάζας στις γυναίκες αρχίζει την 4η δεκαετία της ζωής, ενώ στους άνδρες αργότερα, την 6η δεκαετία.

Η οστική απώλεια είναι πιο μεγάλη τα πρώτα 2 έως 5 έτη μετά την κλιμακτήριο. Εάν, λοιπόν, οί γυναίκες φθάσουν το 30<sup>ο</sup> έτος ηλικίας με γερά κόκαλα, αναπτυγμένους

ίσχυρους σπονδύλους, ισχία και καρπούς με βάρη και άλλες ισομετρικές ασκήσεις, τότε μετά την άνοιξη περνούν ευχάριστα το καλοκαίρι της τεκνοποιίας και αντιμετωπίζουν το φθινόπωρο ὄρθιες και ευθυτενείς, για να απολαμβάνουν το χειμώνα με τα παιδιά και τα εγγόνια. Προσέχοντας, οὐδέποτε θα πάθεις ὀστεοπόρωση, που είναι ἀπώλεια ὀστικής μάζας  $\geq 30\%$  εκείνης που ἔπρεπε να ἔχεις σὲ ηλικία 30 ἐτῶν. Ἀσφαλῶς θα συνεχίσεις να παίρνεις ἀσβέστιο σὲ ὅλη σου τὴ ζωή, περὶ τὰ 1.000 mg/24ωρο τὴν 4<sup>η</sup>-5<sup>η</sup> δεκαετία και 1.200 mg/24ωρο στὴ συνέχεια.

Χωρὶς ἀσβέστιο και χοληστερίνη δὲν ζεῖ ὁ ἄνθρωπος. Ἡ χοληστερίνη εἶναι ἀπαραίτητη για τὰ κύτταρα, τὶς ὁρμόνες, τὸ ἥπαρ, τὴ χολή. Τὸ ἀσβέστιο για τὸ μεταβολισμό, τὴ μεταβίβαση ἐρεθίσματος στὰ νεῦρα, για τὴ συστολή τῆς καρδιάς, τὴ σύσπαση ὄλων τῶν μυῶν, για τὴν κατασκευὴ τοῦ σκελετοῦ. Ἐδῶ ζητεῖται ἰσορροπία, χωρὶς ὑπερβολὲς παχιάς ἢ σκιώδους παρουσίας. Πρὸς τοῦτο τὰ μέσα εἶναι ἀπλά. Τροφή ὅση και ὅποια ἔχουμε ἀνάγκη, ἀσκηση ὄλων τῶν μυῶν τοῦ σώματός μας.

### Χριστουγεννιάτικη νηστεία

Διερωτᾶται εὐλόγα κανεὶς γιατί ἡ Ἐκκλησία να ἐπιτρέπει ψάρια σὲ καιρὸ νηστείας, π.χ. τῶν Χριστουγέννων και ὄχι τὸ κρέας μόσχου, ἀμνοῦ ἢ ἐριφιού. Ὅχι ἐκεῖνο τῶν πουλερικῶν αἰθρίου ἢ ὀρνιθοτροφείου. Ἐπιπλέον ἀπαγορεύει ἡ Ἐκκλησία και ὅ,τι παράγουν τὰ ἀνωτέρω: τὸ γάλα, τὸ γιαούρτι, τὸ τυρὶ και τὸ αὐγὸ ὅταν νηστεύεις. Κάνει ἐντύπωση ἡ θέση αὐτὴ τῆς Ἐκκλησίας ἀπὸ πολλοὺς αἰῶνες, ἐνῶ μόλις τὴ δεκαετία τοῦ 1960 ἡ Ἱατρικὴ ἐπέτυχε να διαχωρίσει τὸ ἀθῶο τῆς ζωικῆς τροφῆς τῶν ἰχθύων ἀπὸ τὴν ἐνδεχομένως ἐπιβλαβῆ τροφή τῆς ἀγελάδας, τῆς προβατίνας, τῆς κασίκας και τῆς κότας. Τώρα ἡ Ἱατρικὴ λέει να τρῶμε ψάρι δυὸ ἢ και τρεῖς φορές τὴν ἐβδομάδα ἐνῶ στὸ κρέας εἶναι φειδωλή, μία φορὰ τὴν ἐβδομάδα ἢ ἀκόμη ἀραιότερα ἂν ἔχεις πάσχουσες ἀρτηρίες, ζάχαρο ἢ ὑψηλὴ χοληστερίνη. Τότε, καλύτερα, λέει, να τρῶς τὸ κόκκινο κρέας μία φορὰ τὸ μῆνα.

Κατάλυσις οἴνου και ἐλαίου. Κατὰ τὴν Τεσσαρακοστή ὁ πιστὸς προσέχει και ἀναλόγως πορεύεται στὴ νηστεία. Τὶς ἡμέρες τῆς ἐβδομάδος που καταλύεται ὁ οἶνος και τὸ ἔλαιον ὁ πιστὸς αἰσθάνεται πλούσιος, τρώγει ἐλεύθερα τὰ λαδερά, φασόλια, ρεβίθια ἢ φακές, μπάμιες, μελιτζάνες, ἀγκινάρες και τομάτες γεμιστές, πατάτες βραστές, ψπτες τοῦ φούρνου ἢ γιαχνί, τρώει ρύζι, φιδὲ και ὅλα τὰ μακαρονοειδῆ σὲ λάδι. Δοκιμάζει τὴ φάβα, στὸ τραπέζι του ἔχει ἀκόμη και κρεμμύδι, τὸ σκόρδο και τὴν πιπεριά. Πίνει τὸ κρασάκι του και λέει ἱστορίες τοῦ ἄ40 για τὸν Τσιάνο και τὸν Γκράτσι. Στὸ τραπέζι δὲν λείπει τὸ πιάτο τῆς σαλάτας: λάχανο, καρότα, ἄντε και μαρούλι τὸ χειμῶνα, ντομάτα και ἄφθονα χορταρικά τὸ θέρος. Ἐνίοτε τὸ κύριο πιάτο σὲ κατάλυση εἶναι τὰ θαλασσινά, γαρίδες, σουπιές, καλαμαράκια. Βέβαια παρῶν ὁ ἄρτος, τὸ ψωμὶ ὀλικῆς ἀλέσεως, κοινῶς με πίτουρα, να εἶναι μαῦρο και να προσφέρει ἴνες. Ἐδῶ εἶναι και ἡ ποικιλία τῶν ἄλλων δημητριακῶν, ἡ πσισάνη, ὅπως ὀνόμαζε ὁ Ἱπποκράτης τὸ κριθάρι σὲ κυλλό, ἡ βρώμη -

κουάκερ, κριθάρι –cereal, corn flakes– καλαμποκι, γενικά τὰ δημητριακά. Ἐτέλειωτη ἡ ποικιλία στὰ Σαρακοστιανὰ τῆς Σμύρνης καὶ τοῦ Ἰββαλί, τῆς Χίου καὶ τῆς Μυτιλήνης.

Κατάλυσις ἰχθύος τῆ Σαρακοστή. Ἡ γόπα, ἡ μαρίδα, ἡ σαρδέλα, τὸ λιθρίνι, ἡ τσιπούρα, τὸ φαγκρί, ἡ σφυρίδα καὶ ἡ συναγρίδα. Ἀσφαλῶς ἂν εἶναι νὰ κάνεις ἢ νὰ ἀγοράσεις κάτι στόχευσε στὸ σπουδαῖο. Μὲ βραστὰ ψάρια ἢ ψητὰ καμωμένα μὲ τὴν ὑψηλὴ τέχνη τοῦ Αἰγαίου εἶχε πάντα Πάσχα ἡ κυρ-Ἰαλεξάνδρα.

Ἡ μόνη μικρὴ διαφορὰ μεταξὺ Ἱατρικῆς καὶ Ἐκκλησίας εἶναι τὸ πηγαντιό. Ἐν τῇ μεγαθυμίᾳ τῆς ἡ Ἐκκλησία ἐπιτρέπει τὸ πηγάρι, εἴτε γιὰ πατάτες πρόκειται εἴτε ψάρι ἢ καλαμαράκια, μελιτζάνες ἢ κολοκυθάκια. Ἡ σύγχρονη Ἱατρικὴ ἀνθίσταται σὲ προχειρότερες ὡς εἶναι τὸ πηγανισμένο φαγητό, πού ἐνῶ δὲν ἀποδεικνύει καμιά ἰκανότητα πρὸς ἔπαθλον τοῦ chef πού ξέρει νὰ μαγειρεύει, δημιουργεῖ προβλήματα μὲ τὰ τρᾶνς λιπαρὰ στὰ ὁποῖα καταλήγει τὸ λάδι πού καίγεται στους 190 βαθμούς. Αὐτὰ τὰ τρᾶνς λιπαρὰ συμπεριφέρονται ὡς τὰ ἐπιβλαβῆ σὲ μεγάλη ποσότητα καὶ κεκορεσμένα λίπη, ἀπὸ τῶν ὁποίων ἡ λήψη νὰ εἶναι συγκεκριμένη καὶ μικρὴ, ὥστε νὰ προσφέρουν μόνον τὸ 10% τῶν προσλαμβανομένων θερμίδων τοῦ 24ώρου. Τὸ ὅτι εἶναι προχειρότης ὁ τρόπος αὐτὸς παρασκευῆς τοῦ φαγητοῦ ἀποδεικνύεται ἀπὸ τὸ ὅτι τὸ ἴδιο πηγαντιό φαγητό μόλις κρυσταλλοποιεῖται ἔχει χάσει τὸ μέγιστο τῆς νοστιμάδας. Φαίνεται ὅτι ὁ μάγειρας κάτι κλέβει ἀπὸ τὴ θερμοκρασία πού ζεσταίνει, καίει τὸν οὐρανίσκο καὶ συνηθίζουμε ἀπὸ παιδιά. Ὅμως ἂν ἦταν νόστιμη ἡ πηγαντιὰ πατάτα θὰ τὴν τρώγαμε καὶ κρύα. Δὲν τρώγεται μὲ τίποτα.

Ἡ Ἐκκλησία στὶς περιόδους τῆς νηστείας ἐπιζητεῖ τὴν κάθαρση. Θεωρεῖ καλὸν τὸν ἀγῶνα τῆς νηστείας γιὰ τοὺς βουλομένους, ὅσους ἐπιθυμοῦν «ἀθλῆσαι», νὰ τρέξουν στὸ «στάδιον τῆς ἀρετῆς». Διευκολύνεται ἡ ἐπικοινωνία τῆς ψυχῆς σου μὲ τὸ Θεῖο, διότι ἔτσι ἡ προσευχὴ θωρακίζεται καὶ ἐφόσον ἀνίκηεις τοὺς νομίμως ἀθλουμένους τότε δικαίως στεφανοῦσαι μὲ περικεφαλαίαν τὴν ἐλεημοσύνην. Τότε ἀντὶ μαχαίρι ἔχεις τὴ νηστεία, ἥτις ἐκτέμνει, καθαρίζει ἀπὸ καρδίας πᾶσαν κακίαν. Δὲν ἔχεις μῆνιν, ὀργὴν κατὰ τοῦ συνεργάτη σου ἢ τοῦ γειτονά σου γιὰ τὸ τίποτα, ἐπειδὴ φύσηξε στὴν πόρτα σου ὁ ἄνεμος.

Στὴ νηστεία ἐπιτρέπεται τὸ λάδι τῆς ἐλιάς, κατάλυσις ἐλαίου, ἐπιτρέπεται καὶ τὸ κρασί, κατάλυσις οἴνου. Ἀπὸ τὴ μία πλευρὰ τὸ μονοακόρεστο ἐλαϊκὸ ὀξύ, τὸ πιὸ καλὸ ἀπὸ ὅλα τὰ ἀκόρεστα λιπαρὰ τῆς φύσης καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη ἡ ἀλκοόλη γιὰ ποιότητα καὶ παράταση ζωῆς. Λίγο κρασί προσέφερε στὸ λιμάνι τῆς Κέρκυρας ἡ Ἀμφιτρίτη στὸν Ὀδυσσεύα γιὰ νὰ φθάσει στὴν Ἰθάκη. Ἡ Θεία Κοινωνία, οἶνος εἰς αἷμα Χριστοῦ, πῖετε ἐξ αὐτοῦ πάντες. Ἀλλὰ νομίμως. Τὸ παράνομο τιμωρεῖται αὐστηρά. Μὴ μεθύσκεσθε οἶνω ἐν ᾧ ἐστὶ ἀσωτεία. Οὔτε μπορεῖ νὰ τρῶς τὰ λαδερὰ κατ' εὐθείαν ἀπὸ τὴ κύτρα καὶ νὰ μὴν ἔχεις τελειωμό. Ἐνα γραμμάριο λάδι ἔχει 9 θερμίδες καὶ εἶναι ἀνεπίτρεπτο σὲ καιρὸ νηστείας νὰ παχαίνεις.

Τὸ Βυζάντιο «ἀνεκάλυψε» πρόωρα τὰ Ω-3 λιπαρά. Στὴ νηστεία ἐπιτρέπονται τὰ Ω-3 λιπαρά, ἐλαττώνουν τὰ τριγλυκερίδια, εἶναι ἀντιαθηρογόνα. Σταθεροποιοῦν τὴ μεμ-

βράνη τῶν κυττάρων καὶ προλαμβάνουν ἀρρυθμίες. Εἶναι καὶ ἀνταρρυθμικά. Ὡστε μὲ τὴ νόμιμη ἄθληση στὸ στάδιο αὐτὸ τῆς νηστείας, τρώγοντας ψάρι μὲ ἄφθονα Ω-3 λιπαρὰ μὴ μπορεῖς νὰ βγαίνεις νικητὴς μὲ καθαρὲς τὶς ἀρτηρίες καὶ μὲ σημαντικὴ ἐλάττωση τῶν καρδιαγγειακῶν ἐπεισοδίων, ἐμφράγματος τοῦ μυοκαρδίου, ἐγκεφαλικοῦ, ἀνευρύσματος τῆς ἀορτῆς ἢ περιφερικῆς ἀποφρακτικῆς ἀρτηριοπάθειας.

Εἶναι, λοιπὸν, ἐντυπωσιακὸ ὅτι τὸ καλὸ ἐπισημαίνεται ἐγκαίρως στὴ ζωὴ καὶ χωρὶς ἐπιδημιολογικὲς μελέτες. Διότι εἶναι φανερὸ ὅτι γιὰ τὸν ὑγιῆ ἄνθρωπο καὶ γιὰ ὀρισμένες ὁμάδες πού πάσχουν ἀπὸ καρδιαγγειακὰ νοσήματα, ἡ διατροφή κατὰ τὴ νηστεία εἶναι ἐκείνη πού συνιστᾷ ἡ Ἱατρικὴ. Ἀσφαλῶς σὲ μικρὲς ὁμάδες πασχόντων ἀπὸ ἄλλα νοσήματα, π.χ. νεόπλασμα, καχεξία ἢ ἄλλα, ἡ Ἐκκλησία συμφωνεῖ ἀπόλυτα μὲ τὴν Ἱατρικὴ γιὰ διατροφή μὲ γαλακτερὰ ἢ κρέας ἢ ὅ,τι ἄλλο θὰ συνιστοῦσε ὁ Ἱπποκράτης πρὸς θεραπεία τῆς παθήσεως.

## Ἀπὸ τὴ Ζωὴ

### Οἱ ἴνες στὴ λειτουργία τῆς ζωῆς

— Μὲ ρωτοῦν ἂν πιστεύω σὲ θαύματα. «Μὰ ἡ ζωὴ εἶναι γεμάτη θαύματα. Ὁ ἄνθρωπος, τὰ ἔμβια ὄντα... Τὸ φῶς, τὰ χρώματα, οἱ ἦχοι... Ὁ ψίθυρος τοῦ δάσους, τὰ ρέοντα ὕδατα, ἡ κυανὴ θάλασσα... Ὅλα τέρπουν, γοπεύουν, καθηλώνουν» ἀναφωνεῖ ὁ Μάρκος Θεοδοράκης.. «Ἡ πράσινη ἀνοιξη, τὸ ξανθὸ καλοκαίρι, τὸ κλωμὸ φθινόπωρο, ὁ λευκὸς χειμώνας. Ἡ γήινη ἀρμονία, τὸ γήινο θαῦμα». Καιρὸς τοῦ φυτεῦσαι, καιρὸς τοῦ ἐκτίλαι τὸ πεφυτευμένον. (Μ. Θεοδοράκη, Ἑσπερινὴ Μονωδία. Σέλ. 35-36, 42-43. ἔκδ. ΚΑΚΤΟΣ, Ἀθήνα 2001).

— Ἐννοεῖς τὶς πράσινες τροφές!

— Καὶ τὴ μεσογειακὴ δίαιτα! Γιὰ τὴν ὁποία θέλεις νὰ ἀκούσεις κάτι καὶ αὐτὴ εἶναι ἓνα θαῦμα. Ζωογονοῦν τὸν ἄνθρωπο τὰ φρέσκα φρούτα καὶ τὰ χόρτα, τὰ ὄσπρια, ὁ ἄρτος καὶ τὸ ρύζι. Ἔχουν ἐκεῖνα πού ζητεῖ τὸ σῶμα, λευκώματα καὶ καύσιμα, ἔχουν τὶς βιταμῖνες καὶ τὰ μέταλλα. Ἀκολουθεῖς τὴν παράδοση μὲ δίαιτα τῆς Μεσογείου καὶ ἔχεις ἀποτέλεσμα μὲ ποιότητα ζωῆς, μὲ χαμηλὴ πίεση καὶ χοληστερίνη, καὶ μὲ παράταση ζωῆς. Εἶναι τὸ θαῦμα τῶν ἀναλογιῶν στὴ σύνθεση κάθε τροφῆς τῆς Μεσογείου πού ἀρμόζει στὸν ὄργανισμό μας. Τὸ ἔλαιον, τὸ γάλα καὶ τὸ μέλι, ὁ οἶνος πού εὐφραίνει, ὄχι τῆς μέθης καὶ τῆς ἀσωτίας. Πολλοὶ λένε νὰ τρῶμε τὴ μεσογειακὴ τροφή σὲ χάπια. Δυὸ χάπια βιταμίνη C, τρία χάπια βιταμίνη E, τόσα χάπια βιταμίνη A ἢ καρωτίνη. Ὅχι, ἐκτὸς ἂν ὑπάρχει λόγος. Σὲ μία καὶ δυὸ καὶ τρεῖς μελέτες ἔδωσαν χάπια σὲ χιλιάδες ἀνθρώπους χωρὶς νὰ γίνεи θαῦμα, καμία παράταση ζωῆς, χωρὶς σαφὴ ἐλάττωση ἐπεισοδίων καρδιάς καὶ ἐγκεφάλου. Ἴσως νὰ φταίει καὶ ἡ μεγάλῃ δόση μὲ τὸ χάπι, μπορεῖ νὰ κάνει κακὸ. Ὁ ἥλιος εἶναι ζωοδότης, ὅμως παθαίνεις ἐγκαύματα, ἥλιαση ἂν δέχεσαι μεγάλες δόσεις.

– “Ωστε τὸ θαῦμα ἔγκειται στὸ ὀλοκληρωμένο τῆς φυσικῆς διατροφῆς εἶτε γιὰ πορτοκάλι πρόκειται, εἶτε γιὰ μύγδαλα ἢ καρύδια, μαρούλια ἢ φασόλια. Στὴ σύνθεση καὶ στὶς ἀναλογίες.

– Καὶ στὶς ἴνες, χρήσιμες κι αὐτὲς οὐσίες. Στὴν ἐποχὴ τῶν γονιδίων, τῆς μαγνητικῆς τομογραφίας καὶ τῶν ἄλλων ἀπεικονιστικῶν μεθόδων ὑψηλῆς τεχνολογίας, σὲ χρόνους ἀνακαλύψεως νέων παραγόντων κινδύνου τῆς στεφανιαίας νόσου, εἶναι θαυμαστὸ ὅτι γυρίζουμε πίσω στὰ παλιὰ γιὰ τὸν ἴδιο πάντοτε σκοπὸ: τὴν ἀποφυγὴν, τὴν πρόληψη τῆς στεφανιαίας νόσου. Νὰ τρῶς ἴνες. Ἐχεις 8 γραμμάρια ἴνες μὲ μία μικρὴ μερίδα φρέσκα μπιζέλια, σὺν μία πατάτα καὶ ἓνα μῆλο. Καὶ ἐφόσον παίρνεις ἐπὶ 6 ἔτη ἴνες κάθε μέρα, τότε ἐλαττώνεται σημαντικὰ ἡ πιθανότητα ἐμφράγματος μυοκαρδίου, ἐγχειρήσεως μπαίιπας καὶ ἐγκεφαλικῶν ἐπεισοδίων. Αὐτὸ ἔδειξε μεγάλη μελέτη ἐπὶ 39.876 ὑγιῶν γυναικῶν, ἡλικίας ἄνω τῶν 45 ἐτῶν (Women’s Health Study). “Ὅλες οἱ γυναῖκες ἀσκοῦσαν κάποιο ἐπάγγελμα ἔξω ἀπὸ τὸ σπίτι καὶ ἀπαντοῦσαν σὲ 9 ἐρωτήσεις ποὺ ἀφοροῦσαν σὲ μία τροφή. Πόσες μερίδες τὴν ἡμέρα ἔτρωγαν ἀπὸ τὴν τροφή αὐτή, ἀφοῦ πρῶτα εἶχε ὀρισθεῖ τὸ βάρος ἢ τὸ μέγεθος τῆς μερίδας. Καὶ ἀπαντοῦσαν ἀναλόγως ἀπὸ 0 – καμία μέχρι 9 (ἐννέα) κατὰ μέσον ὄρο τὴν ἡμέρα (Liu S., J Am Coll Cardiol 2002; 39: 49–56). Στὴ συνέχεια ἔγινε ὁ ὑπολογισμὸς τοῦ βάρους τῶν ἰνῶν ποὺ ἔπαιρνε κάθε γυναίκα μὲ βάση τὸ ποσοστὸ ἰνῶν ποὺ ἔχει κάθε τροφή, π.χ. ἀχλάδι, ρύζι καὶ ὁ μέσος ὄρος ἦταν 18 γραμμάρια ἴνες τὴν ἡμέρα.

– *Ἐπάρχουν ἄλλες μελέτες γιὰ τὶς ἴνες;*

– Τουλάχιστον δέκα ποὺ ἔγιναν, ἐπίσης, σὲ πολλὲς χιλιάδες ὑγιῶν ἀνθρώπων. “Ὅλες ἔδειξαν τὸ ἴδιο: 20–40% ἐλάττωση τῶν καρδιαγγειακῶν ἐπεισοδίων. Ἐτσι στὴ μελέτη Health Professional ὑπῆρχαν 734 ἀσθενεῖς μὲ ἔμφραγμα μυοκαρδίου μεταξὺ 43.757 ἀνδρῶν. Μετὰ ἐξαετῆ παρακολούθηση βρέθηκε ὅτι αὐξηση τῶν προσλαμβανόμενων ἰνῶν κατὰ 10 γραμμάρια συνοδεύεται ἀπὸ ἐλάττωση τῶν ἐπεισοδίων ἐμφράγματος τοῦ μυοκαρδίου σὲ ποσοστὸ 19%. Ἀνάλογα ἦσαν τὰ εὐρήματα στὴ Nurses’ Health Study ἀπὸ παρακολούθηση ἐπὶ 10 ἔτη 68.782 γυναικῶν. Ἀλλὰ καὶ ἡ μελέτη Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention ἐπὶ 21.930 ἀνδρῶν καπνιστῶν στὴ Φινλανδία ἔδειξε ὅτι δίαιτα μὲ αὐξημένη ποσότητα ἰνῶν προκαλεῖ ἐλάττωση τῶν καρδιαγγειακῶν ἐπεισοδίων ἀλλὰ καὶ τοῦ καρκίνου σὲ περίοδο παρακολούθησης ἐπὶ 6 ἔτη.

– *Μὲ ποιὸ μηχανισμό νὰ δροῦν ἄραγε οἱ ἴνες;*

– Εἶπαν ὅτι δροῦν τάχα στὴ χοληστερίνη καὶ αὐτὸ ἐλαττώνει τὴν πιθανότητα προσβολῆς τῶν στεφανιαίων ἢ ἐγκεφαλικῶν ἀρτηριῶν. Ἀναφέρθηκαν καὶ σὲ ιδιότητες τῶν ἰνῶν, στὶς διαλυτὲς καὶ μὴ διαλυτὲς ἴνες. “Ὅμως αὐτὲς καὶ ἄλλες σκέψεις δὲν βεβαιώνονται ἀπὸ τὰ πράγματα, ὥστε νὰ ἐξηγοῦν τὸ μηχανισμὸ τῆς δράσης τους.

«Λεπτόχροη περιβολή ἀγλαΐζει τούς καρπούς τῆς γῆς. Τὴν κίτρινη περιβολὴ ἔχει ἐπιλέξει τὸ βερύκοκκο, τὴν ὑποπράσινη τὸ εὐχυμο ἀχλάδι. Ὑπέρυθροι μαστοί, ἀναρτημένοι στὴ ροδιά, ἐγκλείουν σὲ εὐτακτοὺς σχηματισμοὺς ἐδώδιμα ρουμπίνια. Διάστιλπνες ἀνταύγειες σκορποῦν χωρὶς φειδῶ τὰ ὄριμα σταφύλια. Πυρόχροα λάμπουν στὸ φῶς τὰ εὐγευστα κεράσια... Στὶς ἀποχρώσεις τοῦ ἐρυθροῦ ἀρέσκεται τὸ μῆλο. Οἱ βαθυκύανοι τόνοι ἔχουν γοπεύσει τὸ δαμάσκηνο... Χρυσοκίτρινα χαμόγελα φαντάζουν στὶς πορτοκαλιῆς τὰ πορτοκάλια... Εἰρηνικὲς μεταποιοῦν σὲ ἔλαιο τὸ φῶς οἱ κυανοπράσινες ἐλιές... Ὅργανιστικὴ ἢ πανουργία ἀλλὰ καὶ ἡ λεπουργία τῆς ζωῆς... Τὸ θεῖον κρύπτεσθαι φιλεῖ, ὡστόσο ἡ θειότητα εἶναι πανταχοῦ παροῦσα. Ἄχρωμο, σκληρὸ τὸ ἐνδοκάρπιο θὰ φυτευθεῖ καὶ θὰ βλαστήσει... Εὐχυμο καὶ γοπευτικὸ τὸ περικάρπιο, θὰ φαγωθεῖ... Καρποὶ τῆς γῆς: χυμὸς καὶ γεύση, χρῶμα καὶ φῶς!» (Μάρκος Θεοδωράκης, Ἑσπερινὴ Μονωδία, σελ. 42, ἔκδ. ΚΑΚΤΟΣ)

Καὶ προπαντὸς υἱεῖα...

