



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΤΟ ΔΕΡΜΑ



Σπουδάστρια: Καραογλάνη Ευαγγελία

Καθηγήτρια: Δερβίσογλου Κυριακή

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΔΕΡΜΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: ΚΡΗΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

A) ελαιόλαδο

B) χόρτα- λαχανικά- βότανα

Γ) αρωματικά φυτά- κηπευτικά

Δ) ψωμί- παξιμάδι

E) τυροκομικά προϊόντα

ΣΤ) μέλι

Z) φρούτα

H) ρακί- κρασί

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο: ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο: ΕΠΙΛΟΓΟΣ

1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται ιδανική δίαιτα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Η παραδοσιακή δίαιτα των κρητών από αρχαιότατων χρόνων φαίνεται να συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά εκείνα που την καθιστούν άριστη, όπως είχε δείξει η μελέτη των επτά χωρών, που άρχισε το 1960 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Από τη μελέτη αυτή, η οποία περιλάμβανε τη διαχρονική παρακολούθηση μίας ομάδας 700 ανδρών αγροτικής περιοχής της Κρήτης, φάνηκε ότι ο πληθυσμός αυτός είχε τους λιγότερους θανάτους από έμφραγμα καρδιάς και τις διάφορες μορφές καρκίνου σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Ο πληθυσμός της Κρήτης ήταν ο μακροβιότερος σε σύγκριση με τους άλλους πληθυσμούς της μελέτης. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι το 1991, που ο Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης ανέλαβε την επανεξέταση των ηλικιωμένων κατά το 31ο έτος της μελέτης, οι επιζώντες στην Κρήτη ήταν το 50% περίπου του αρχικού πληθυσμού, ενώ στην Φιλανδία δεν υπήρχαν επιζώντες.

Η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητών αποδίδεται στην παραδοσιακή τους διατροφή. Η διατροφή αυτή ήταν απλή και περιλάμβανε κυρίως ελαιόλαδο που έδινε το ένα τρίτο περίπου της ημερήσιας ενέργειας σε κάθε άτομο, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας προήρχετο από δημητριακά, κυρίως ψωμί, όσπρια, λαχανικά, φρούτα και σπανιότερα σε μικρές ποσότητες από αυγά, τυρί, γάλα, κρέας, ψάρι και λίγο κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα. Η απλή αυτή παραδοσιακή δίαιτα της Κρήτης έχει αλλοιωθεί τις τελευταίες δεκαετίες κυρίως από τις νεότερες γενιές. Τα αποτελέσματα είναι πολύ δυσάρεστα για την υγεία του πληθυσμού και οι πρόωροι θάνατοι από εμφράγματα και κακοήθη νεοπλασμάτα έχουν πάρει επιδημικές διαστάσεις. Γι' αυτό κάθε προσπάθεια που αποβλέπει στη διατήρηση της παραδοσιακού τρόπου διατροφής των Κρητών έχει μεγάλη σημασία από πλευράς δημόσιας υγείας.

Οι παλιοί Κρήτες ακολουθούσαν έναν απλό και υγιεινό τρόπο διατροφής. Ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να επιλέξει από πληθώρα των συνταγών που παρατίθενται

εκείνες που ανταποκρίνονται στο σημερινό τρόπο ζωής. Στις αρχές της δεκαετίας του 1960 οι Κρήτες αγρότες περπατούσαν 13 χιλιόμετρα κατά μέσο όρο την ημέρα. Το 70% των σημερινών Κρητών και αστών περπατά λιγότερο από 2 χιλιόμετρα ημερησίως. Επομένως, ο σύγχρονος άνθρωπος δεν καταναλώνει τις τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας με την παραγωγή ενέργειας. Με βάση λοιπόν, τα σημερινά δεδομένα θα συνιστούσαμε την επιστροφή στην παραδοσιακή δίαιτα των Κρητών, με κύρια έμφαση στην περιορισμένη σε ποσότητα και συχνότητα χρήση κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων.

Αντίθετα τα δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, και ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολογίου μας.

Γενικώς σήμερα είναι αποδεκτό ότι οι άνθρωποι που έζησαν σ' αυτό το νησί και τρέφονται σύμφωνα με τον παραδοσιακό τρόπο είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιαγγειακά νοσήματα. Σύμφωνα με σχετικά πρόσφατα στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (1987), οι θάνατοι από νοσήματα καρδιάς και των αγγείων ήταν κατά πολύ λιγότεροι στην Κρήτη απ' όσο σε άλλες χώρες.

Η κρητική κουζίνα διαφοροποιείται από άλλες επειδή δεν προσπαθεί να ανακατέψει τις γεύσεις, όσο κι αν χρησιμοποιεί διαφορετικά υλικά για να παρασκευάσει το καθημερινό φαγητό. Το κάθε υλικό απ' αυτά διατηρεί την αυτονομία του, διατηρεί την ταυτότητα του και την γεύση του. Τίποτα δεν έρχεται να επικαλύψει τη γεύση του άλλου. Θα' λεγε κανείς πως όλα συνυπάρχουν αρμονικά και, τελικά, αναδεικνύουν τις λεπτές ισορροπίες που χαρακτηρίζουν την κουζίνα της Κρήτης.

Η Κρητική κουζίνα είναι τρόπος ζωής, απλή, λιτή, χωρίς περιττά καρυκεύματα, χωρίς ενισχυτικά της γεύσης αλλά και νόστιμη. Εκείνο που μετρά στην Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα είναι η φαντασία. Ο Κρητικός μπορεί να τρώει κάθε μέρα χόρτα ή όσπρια, αλλά δεν τρώει σχεδόν ποτέ το ίδιο φαγητό. Βρίσκει το τρόπο να αναδείξει καινούριες αρετές και διαφορετικές γεύσεις. Αυτό αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της κουζίνας όλων των ελληνικών περιοχών. Στην Κρήτη είναι ίσως εντονότερο, λόγω της ποικιλότητας των υλικών που χρησιμοποιούνται. Επομένως, τα χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής που την κάνει να διαφοροποιείται από άλλες των ελληνικών και μεσογειακών

περιοχών είναι τα εξής:

Ο Κρητικός καταναλώνει:

- περισσότερο λίπος, ουσιαστικά λιπαρές ουσίες και σχεδόν ποτέ ζωικά λίπη, μόνο αγνό και γευστικό ελαιόλαδο
- ελάχιστο κρέας
- αρκετές ποσότητες ψωμιού και κυρίως ολικής αλέσεως
- λίγο ψάρι
- άφθονα φρούτα
- όσπρια και λαχανικά σε πολύ μεγάλες ποσότητες
- κρασί με το φαγητό του

Στη συγκεκριμένη εργασία θα τοποθετηθούμε στα υπέρ της Μεσογειακής διατροφής και κυρίως θα εκθειάσουμε ένα τμήμα αυτής, τη Κρητική Διατροφή. Θα αναλύσουμε τις επιδράσεις του μεσογειακού προτύπου διατροφής υγεία του ανθρώπου και συνεπώς και στο δέρμα του.

Η κρητική διατροφή ακολουθεί πλήρως τις συστάσεις της διατροφικής πυραμίδας η οποία αποτελείται από τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία καθώς επίσης και σε υδατάνθρακες, αντίθετα είναι ελλιπής σε λιπαρά και βλαβερές ουσίες για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Αρχικά, θα αναφερθούμε στο τι περιλαμβάνει η κρητική δίαιτα, στα προϊόντα που καταναλώνει ο κρητικός και πως έτσι ωφελείται για την καλύτερη υγεία του οργανισμού και του δέρματός του.

2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΔΕΡΜΑ

ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Το δέρμα είναι μία μεμβράνη που καλύπτει και περιβάλλει όλη την επιφάνεια του σώματος και καταλήγει στις φυσικές κοιλότητες (μάτια, μύτη, στόμα, γεννητικά όργανα, πρωκτός).

Το δέρμα έχει σαν αποστολή να εκτελεί κάποιες λειτουργίες, οι οποίες θα αναλυθούν στη συνέχεια, και να προστατεύει τον οργανισμό μας από εξωτερικές επιδράσεις.

Το **πάχος** του δέρματος ποικίλει από άτομο σε άτομο και από σημείο του σώματος σε σημείο. Επίσης, εξαρτάται από το φύλλο και από την ηλικία. Φαίνατε να είναι λεπτότερο στις γυναίκες και τα παιδιά και παχύτερο στους άντρες. Τέλος, το πάχος της επιδερμίδας κυμαίνεται από 0,004mm μέχρι 0,25mm, του χόριου από 0,5mm μέχρι 4mm και της υποδερμίδος 4-9mm. Στα βλέφαρα ποικίλει από 0,7-1mm και στη ράχη από 2-3mm.

Το **χρώμα** του δέρματος οφείλεται στην **μελανίνη**(φυσιολογική χρωστική), στο πάχος της κερατίνης στιβάδας, τον αριθμό και την ανατομική θέση των αγγείων.

Ιστολογία Δέρματος

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες:

- 1)Την επιδερμίδα
- 2)Το χόριο
- 3)Το υπόδερμα

1)Επιδερμίδα: αποτελείται από πολύστιβο πλακώδες επιθήλιο. Τα κύτταρά της είναι διατεταγμένα σε πολλαπλές στιβάδες, βρίσκονται από μέσα προς τα έξω. Η επιδερμίδα επικάθεται στο χόριο με το οποίο συνδέεται στερεά. Η επιφάνεια επαφής του χόριου και της επιδερμίδας είναι κυματοειδής και όχι επίπεδη. Είναι ένας γραμμοειδής συνδετικός ιστός, χωρίς διάσπαση της συνέχειάς του. Ο ρόλος του εκτός από το συνδέει επιδερμίδα-χόριο, είναι το να βοηθάει στην ανταλλαγή ουσιών μεταξύ δέρματος και επιδερμίδας.

Η επιδερμίδα διαπερνάται από τρίχες και εκφορητικούς πόρους των αδένων και στερείται αγγείων.

Η επιδερμίδα διακρίνεται σε πέντε στιβάδες, οι οποίες είναι οι παρακάτω (από έξω προς τα μέσα):

α) Κερατίνη στιβάδα

- Είναι η εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας.
- Το πάχος της διαφέρει από περιοχή σε περιοχή του σώματος. Στις παλάμες και στα πέλματα έχει μεγαλύτερο πάχος.
- Δεν την συναντάμε στους βλεννογόνους και στους ημιβλεννογόνους, μονό σε παθολογικές καταστάσεις, όπως λευκοπλακία.

Τα κύτταρά της *κερατινοποιούνται* δηλαδή, χάνουν προοδευτικά τη συνοχή τους, αποπίπτουν και έτσι εξασφαλίζεται η διαρκής ανανέωση των κυττάρων της βασικής στιβάδας. Τα *κεράτινα κύτταρα* έχουν σχήμα πενταγωνικό ή εξαγωνικό και περιέχουν άμορφο υλικό. Η ταχύτητα με την οποία ανανεώνονται έχει σχέση με την ηλικία, το φύλο και την περιοχή του σώματος. Επίσης, η ανανέωση αυτή γίνεται μεμονωμένα ή κατά ομάδες.

β) Διαυγής στιβάδα

- Αποτελείται από έναν έως τρεις στοίχους κυττάρων.
- Βρίσκεται μεταξύ κοκκώδους και κερατίνης στιβάδας *αλλά μόνο* στις παλάμες και στα πέλματα.

γ) Κοκκώδης στιβάδα

- Αποτελείται από ένα έως τέσσερεις στοίχους κυττάρων σε σχήμα ρόμβου.
- Λείπει από τους φυσιολογικούς βλεννογόνους, όπως και η κερατίνη.

δ)Μαλπιγιανή ή ακανθώδη στιβάδα

- Αποτελείται από έξι έως δεκαπέντε στοίχους κυττάρων και αποτελεί την παχύτερη στιβάδα
- Μεταξύ των κυττάρων της μαλπιγιανής στιβάδας υπάρχουν κενά διαστήματα, οι *μεσοκυττάριοι χώροι*. Μέσα στους οποίους κυκλοφορεί η *λέμφος*.
- Τα κύτταρα της μαλπιγιανής στιβάδας συνδέονται μεταξύ τους με τις *μεσοκυττάρια γέφυρες*.

ε)Μητρική στιβάδα

- Αποτελείται από έναν στοίχο κυττάρων οι οποίοι είναι κυλινδρικοί ή κυβοειδείς.
- Είναι η κατώτερη στιβάδα της επιδερμίδας
- Μεταξύ των κυττάρων της, υπάρχουν πολυγωνικά κύτταρα που μελανοκύτταρα και παράγουν μελανίνη. Ο αριθμός των μελανοκυττάρων είναι αυτός που καθορίζει μέχρι ένα βαθμό το χρώμα της επιδερμίδας.

2)Το χόριο:

Βρίσκεται ανάμεσα στην επιδερμίδα και στο υπόδερμα και αποτελεί το στήριγμα της επιδερμίδας. Διαιρείται σε δύο στιβάδες:

- *Το επί πολλής ή θηλώδες στρώμα*
- *Το εν το βάθη ιδίως δέρμα ή δικτυωτή στιβάδα.*

Το χόριο αποτελείται από κύτταρα, ίνες, βασική ουσία, νεύρα και αγγεία.

α)Κύτταρα χορίου

- *Ινοβλάστες*
- *Ιστιοκύτταρα*. Παίζουν σημαντικό ρόλο, στην άμυνα του οργανισμού, διότι έχουν φαγοκυτταρικές ιδιότητες. Σε περίπτωση φλεγμονής αυξάνονται και μετατρέπονται ανάλογα σε μακροφαγικά, λιποφαγικά, μελανινοφαγικά κλπ.
- *Σιτευτικά κύτταρα*
- *Εωοσινόφιλα*. Έχουν σχέση με αλλεργικές καταστάσεις.

- *Πολυμορφοπύρηννα*. Αυξάνονται στις φλεγμονές
- *Ουδετερόφιλα*. Αυξάνονται στις φλεγμονές
- *Μαστοκύτταρα*
- *Πλασμοκύτταρα*. Αυξάνονται στις χρόνιες φλεγμονές του δέρματος.

β) Ίνες χορίου

- *Κολλαγόνες ίνες*. Διατάσσονται σε δεμάτια και φέρονται προς τις διευθύνσεις. Αποτελούν το 77% του *συνδετικού ιστού* του δέρματος. Η καταστροφή τους έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση ρυτίδων.
- *Ελαστικές ίνες*. Αποτελούν το 2-4%, είναι λεπτές, αναστομούμενες μεταξύ τους και σχηματίζουν δίκτυο.
- *Δικτυωτές ίνες*. Είναι και βρίσκονται κυρίως γύρω από τα αγγεία και τους ιδρωτοποιούς αδένες. Συμμετέχουν στο σχηματισμό της βασικής μεμβράνης.

Όλες μαζί οι ίνες συμβάλλουν στη διατήρηση της ελαστικότητας και της ζωτικότητας του δέρματος.

γ) Βασική ή θεμέλιος ουσία χορίου

Είναι άμορφη και κολλώδης ουσία και περιέχει πολυσακχαρίτες, λευκώματα και ηλεκτρολύτες. Η ουσία αυτή περιβάλλει τα κύτταρα και τις ίνες του χορίου.

3) Η υποδερμίδα

Με την υποδερμίδα γίνεται η σύνδεση του δέρματος με τα υποκείμενα, από αυτήν όργανα μύες, απονευρώσεις. Αποτελείται από δίκτυο συνδετικό ιστού, που αποτελείται από κολλαγόνα, ελαστικές ίνες και λιπώδη κύτταρα.

Μέσα από την επιδερμίδα διέρχονται τα αγγεία και τα νεύρα του δέρματος. Επίσης, μέσα της βρίσκονται νευρικές απολήξεις, ιδρωτοποιοί αδένες, τριχοσμηγματικοί θύλακες.

Το πάχος της επιδερμίδας από 2mm έως 30mm.

Λειτουργίες του δέρματος

Προασπιστική λειτουργία:

- *Προστασία από μηχανικές κακώσεις:* Η λειτουργία αυτή βασίζεται στην ελαστικότητα, την ανθεκτικότητα δηλαδή στην παρουσία των ελαστικών ινών, στην αρχιτεκτονική των κολλαγόνων ινών και στην μικρή ποσότητα νερού που περιέχεται σ' αυτό. Οι μηχανικές κακώσεις εξουδετερώνονται στο επίπεδο της επιδερμίδας, του δερμορριπιδερμικού υμένα και στο επίπεδο του χορίου.
- *Προστασία από εξωτερικές θερμικές επιδράσεις:* Προφυλάσσει τα εσωτερικά όργανα απέναντι στις εξωτερικές θερμικές επιδράσεις, ψύχος ή θερμότητα.
- *Προστασία από ηλεκτρικές κακώσεις:* Το δέρμα όταν είναι φορτισμένο αρνητικά παρουσιάζει μία αντίσταση η οποία οφείλεται κατά κύριο λόγο στην κερατίνη στιβάδα της επιδερμίδας. Επομένως, αν για παράδειγμα η επιδερμίδα είναι λεπτή και υγρή η αντίσταση θα είναι μικρότερη.
- *Προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία:* Λόγο της μελανίνης που βρίσκεται στη βασική στιβάδα της επιδερμίδας, το δέρμα προφυλάσσει και προφυλάσσεται από την ηλιακή ακτινοβολία. Γι' αυτό ακριβώς το λόγο το δέρμα των ανθρώπων της μαύρης φυλής είναι ανθεκτικότερο από αυτό της λευκής.
- *Προστασία από χημικές προσβολές:* Η κερατίνη στιβάδα η οποία είναι ανθεκτική στα ασθενή οξέα και αλκάλια, ο όξινος μανδύας και το λεπτό στρώμα του σμήγματος που καλύπτει την επιδερμίδα βοηθάνε το δέρμα να προστατευτεί από χημικές προσβολές.
- *Προστασία από μικροβιακές και παρασιτικές προσβολές:* Με την βοήθεια της κερατινοποίησης της επιδερμίδας έχουμε αποβολή των μικροοργανισμών που

κάθονται πάνω της. Πράγμα το οποίο συμβαίνει με τον ιδρώτα και το σμήγμα. Έτσι, η επιδερμίδα καθίσταται αδιαπέραστη από τα μικρόβια.

Θερμορυθμιστική λειτουργία:

Είναι γνωστό ότι η φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος είναι 37° η οποία ρυθμίζεται από τον υποθάλαμο. Και σε αυτή τη λειτουργία το δέρμα παίζει σημαντικό ρόλο.

Σε περίπτωση αύξησης της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος προκαλείται:

α) διέγερση των εκκριτικών νευρικών απολήξεων και παραγωγή ιδρώτα, με την αύξηση του οποίου καταναλώνεται θερμότητα. β) διέγερση των αγγειοκινητικών απολήξεων και αγγειοδιαστολή ή αγγειοσυστολή.

Κατά την αγγειοδιαστολή, μεταφέρεται θερμότητα με την βοήθεια του αίματος από τα σπλάχνα προς το δέρμα, από όπου αποβάλλεται δια μετάδοσης ή ακτινοβολίας.

Κατά την αγγειοσυστολή, η ποσότητα του αίματος που κυκλοφορεί στην επιφάνεια του σώματος είναι μικρή και κατά συνέπεια και η απώλεια εσωτερικής θερμότητας επίσης μικρή.

Το δέρμα σαν αισθητήριο όργανο:

Το δέρμα έχει τα αισθητήρια όργανα της αφής, της πίεσης, του θερμού, του ψυχρού και του πόνου.

Όλα τα παραπάνω έχουν τα αντίστοιχα ωευρικά σωματίδια και τις αντίστοιχες νευρικές απολήξεις.

Απεκκριτική και απορροφητική λειτουργία:

Απεκκριτική λειτουργία: Το δέρμα έχει την πολυτέλεια να ελέγχει και να αποβάλλει ουσίες που είναι ακατάλληλες για τον οργανισμό αλλά και να εισάγει ουσίες έξω από αυτόν. Δια του δέρματος αποβάλλεται κυρίως ο ιδρώτας και το σμήγμα.

Το σμήγμα αποτελείται από ουδέτερα λίπη ή ελεύθερα λιπαρά οξέα και λιποειδή. Συντελεί στην προασπιστική λειτουργία του δέρματος απέναντι στα μικρόβια. Συμμετέχει στο σχηματισμό προστατευτικού λιπαρού υμένα, πάνω στην επιφάνεια του δέρματος. Τέλος, δίνει στην επιδερμίδα και τις τρίχες τη φυσιολογική γλοιότητα.

Απορροφητική λειτουργία: Δια μέσου του δέρματος απορροφούνται

- μικρές ποσότητες οξυγόνου
- το νερό και οι υδατοδιαλυτές ουσίες, τα οποία απορροφούνται σε ελάχιστες ποσότητες διότι εμποδίζονται από το σμήγμα που βρίσκεται στην κερατίνη στιβάδα. Απορροφούνται όμως περισσότερο από τους τριχοσμηγματικούς θύλακες.
- Οι λιποδιαλυτές ουσίες οι οποίες απορροφούνται πιο εύκολα μέσω των μεμβρανών των κυττάρων της επιδερμίδας.

Τύποι Δέρματος

Φυσιολογικό-Κανονικό δέρμα

Το φυσιολογικό δέρμα χαρακτηρίζεται από:

1. έλλειψη λιπαρότητας ή ξηρότητας
2. ικανοποιητικό πάχος
3. φυσιολογικό Ph
4. σωστή δομή των αγγείων στο κυρίως δέρμα
5. έλλειψη τραυματισμών, οργανικών βλαβών και ενοχλητικά συμπτώματα

Όλα τα παραπάνω εξαρτώνται πάντα από την ηλικία του ατόμου, το σημείο του σώματος και από την σωστή λειτουργία των οργάνων(π.χ.: αδένες)

Λιπαρό δέρμα

Το λιπαρό δέρμα χαρακτηρίζεται από:

1. ανοιχτούς πόρους
2. αυξημένο πάχος δέρματος
3. αυξημένη έκκριση σμήγματος

Όλα τα παραπάνω κάνουν να φαίνεται το πρόσωπο να έχει γυαλιστερή όψη ιδιαίτερα στη μύτη και στο μέτωπο, πράγμα το οποίο είναι και το πιο χαρακτηριστικό του λιπαρού δέρματος. Έτσι, το λιπαρό δέρμα φαίνεται σαν “ακάθαρτο” και έχει ανάγκη από συστηματική απορρύπανση καθώς οι ρύποι του περιβάλλοντος επικάθονται πιο εύκολα πάνω σε αυτό.

Ο συγκεκριμένος τύπος δέρματος εμφανίζεται συνήθως στους εφήβους και στους νεαρούς ενήλικες. Συνήθως τέτοια δέρματα εμφανίζουν και ακμή.

Ξηρό δέρμα

Το ξηρό δέρμα χαρακτηρίζεται από:

1. τραχύτητα της επιδερμίδας
2. μείωση της λειτουργίας του φραγμού της κερατίνης στιβάδας
3. υπερκεράτωση
4. απώλεια της ελαστικότητας
5. ελαττωμένη ταχύτητα αναπαραγωγής των κερατινοκυττάρων
6. αίσθημα τάσης ιδιαίτερα μετά τη χρήση προϊόντων καθαρισμού

Παράγοντες που μπορεί να επιβαρύνουν την ξηρότητα ενός τέτοιου δέρματος είναι:

1. ο τρόπος ζωής του ατόμου
2. ο άνεμος
3. ο ήλιος
4. ο καπνός
5. ο κλιματισμός κλπ.

Μικτό δέρμα

Μικτό δέρμα χαρακτηρίζεται ένα πρόσωπο από “μείξη” λιπαρού και λιγότερου λιπαρού δέρματος. Χαρακτηρίζεται

από:

1. λιπαρότητα στις ρινοπαρειακές αύλακες, μέτωπο, πηγούνι
2. ξηρότητα στα μάγουλα και γύρω από τα μάτια

Πρέπει να τονιστεί ότι κανένα άτομο δεν διατηρεί τον ίδιο τύπο δέρματος σε όλη του τη ζωή. Το λιπαρό δέρμα της εφηβείας θα αντικαθιστεί με ξηρό και τραχύ δέρμα στην εμμηνόπαυση.

Ευαίσθητο δέρμα

Το ευαίσθητο δέρμα είναι εκείνο που εμφανίζει εύκολα ερεθισμό σε επαφή με οποιαδήποτε επιφανειοδραστική ουσία ή ακόμα με νερό, σαπούνι, λοσιόν, μαλακτικές κρέμες. Επίσης, το άτομο αυτό έχει αίσθημα καύσου, κνησμού και εμφανίζει ερυθρότητα και απολέπιση.

Ευαίσθητο δέρμα εμφανίζεται σε αλλεργικά ή ατοπικά άτομα.

3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ως μεσογειακή διατροφή αναφέρεται ένας είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων, και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια) στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και στα γαλακτοκομικά.

Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο, παχυσαρκία, κ.α.

Έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς, φέρουν τη Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Διαπιστώθηκε πως οι Κρήτες έχουν το μικρότερο ποσοστό θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα παγκοσμίως οι κρητική διατροφή ξεκινάει από πολύ παλιά, ακόμη και πριν από την νεολιθική εποχή. Οι αρχαίοι Κρήτες, οι Μινωίτες, κατανάλωναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός Κρητικός. Στα ανάκτορα της μινωικής εποχής βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια για το λάδι της ελιάς, τους δημητριακούς καρπούς τα όσπρια και το μέλι. Επίσης στις διάφορες εικονογραφημένες μαρτυρίες βλέπουμε το κόσμο των κρητικών φυτών και βοτάνων.

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά :

- Άφθονες φυτικές ίνες(φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί
 - Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
 - Γαλακτοκομικά προϊόντα(κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
 - Ψάρια και πουλερικά σε μικρές ως μέτριες ποσότητες
 - Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες
 - Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.
- Η μεσογειακή διατροφή έχει ως αποτέλεσμα αφενός

χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιολάδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της διαίτας σε ακόρεστα λιπαρά οξέα.

Συμπληρωματικό μέρος της μεσογειακής διατροφής είναι η τακτική άσκηση.

- **Διατροφικά Στοιχεία**

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ	ΠΗΓΕΣ
<u>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</u>	Παρέχουν ενέργεια	Ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, φρούτα, όσπρια και γάλα.
<u>ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</u>	Σχηματίζουν και συντηρούν όλους τους ιστούς	Κρέας, ψάρι, πουλερικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί.
<u>ΛΙΠΗ</u>	Παρέχουν προστασία, θερμότητα και ενέργεια	Έλαια, ελιές και ζωικά λίπη.
<u>ΝΕΡΟ</u>	Μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στους ιστούς του σώματος και αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες, βοηθά στην χώνευση και στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.	Στις περισσότερες τροφές. Νερό, ροφήματα, ποτά, φρούτα και λαχανικά.
<u>ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ</u>	Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, στην μείωση της χοληστερόλης, δίνουν το αίσθημα	Δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και

	κορεσμού, στην καλύτερη απορρόφηση της γλυκόζης.	όσπρια.
--	--	---------

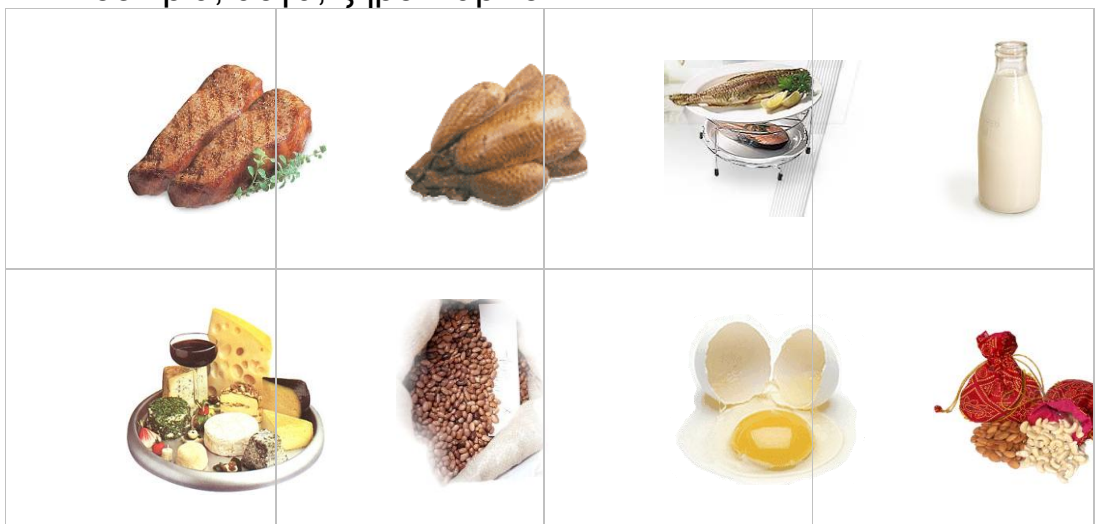
• Πηγές Υδατανθράκων

Ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, φρούτα, όσπρια και γάλα.



• Πηγές Πρωτεϊνών

Κρέας, ψάρι, πουλερικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί.



• Πηγές Λιπών

Λάδι, ελιές και ζωικά λίπη.



• **Πηγές Νερού**

Στις περισσότερες τροφές. Νερό, ροφήματα, ποτά, φρούτα και λαχανικά.



• **Πηγές Φυτικών Ινών**

Δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και όσπρια.



• **Ομάδες Τροφίμων**

ΟΜΑΔΕΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ	ΤΡΟΦΕΣ
---------------	-----------------	---------------

ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	
ΦΡΟΥΤΑ	Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και C, νερό	Πορτοκάλια, γκρέιπ-φρουτ, μανταρίνια, φράουλες, ακτινίδιο κ.α. Χυμοί και ξηρά φρούτα.
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και C, σίδηρο και ασβέστιο, νερό	Ντομάτες, μπρόκολο, κουνουπίδι, Σπανάκι, μαρούλι, πιπεριά κ.α.
ΨΩΜΙ/ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, σίδηρος, βιτ. Β	Ψωμί άσπρο και ολικής αλέσεως, δημητριακά προγεύματος, ρύζι, πατάτα, μακαρόνια, κράκερ, σιτηρά.
ΚΡΕΑΣ/ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ/ΟΣΠΡΙΑ/ΑΥΓΟ	Πρωτεΐνες, λίπη, σίδηρος, βιταμίνες Β και Α.	Κοτόπουλο, ψάρι και θαλασσινά, χοιρινό, βοδινό, γαλοπούλα, αυγά.
ΓΑΛΑ	Πρωτεΐνες, λίπη, ασβέστιο, φωσφόρος, βιταμίνες: Β2, Α και D, νερό	Γάλα αποβουτυρωμένο και ημι-αποβουτυρωμένο, γιαούρτι, τυρί, χαλούμι.
ΛΙΠΗ	Λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε	Ελαιόλαδο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί κ.α.

- **Χαρακτηριστικά του μεσογειακού τρόπου διατροφής**

- Ψωμί άφθονο, ζυμαρικά και άλλες αμυλώδεις τροφές όπως ρύζι και πατάτα

Είναι τρόφιμα που εξασφαλίζουν στον οργανισμό

βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, φυτικές ίνες και ενέργεια.

- **Λαχανικά, φρέσκα φρούτα και όσπρια σε μεγάλη ποικιλία**

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες, καθώς και αντι-οξειδωτικές ουσίες.

- **Ψάρια, πουλερικά και άπαχο κρέας**

Περιέχουν πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα.

- **Τα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά (γάλα, γιαούρτι και τυρί)**

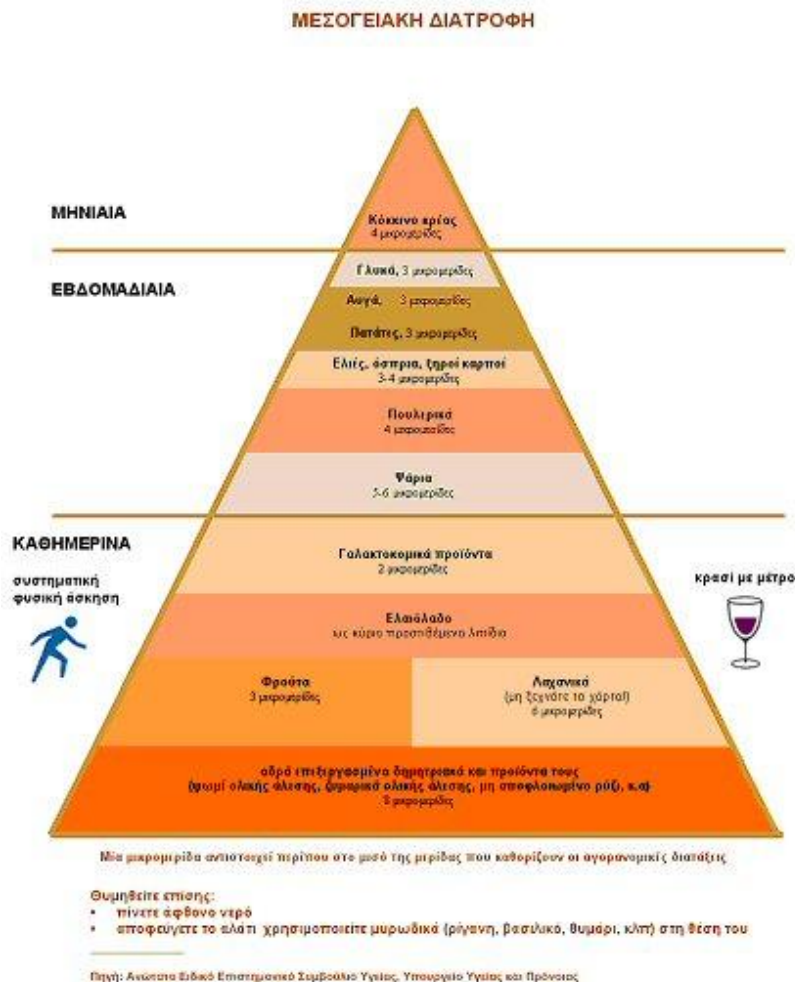
Είναι προϊόντα πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνες.

- **Το ελαιόλαδο που αποτελεί την κύρια πηγή λίπους**

Το ελαιόλαδο περιέχει μονό-ακόρεστα κυρίως λιπαρά οξέα, ουσίες δηλαδή που σχετίζονται με τη μείωση της LDL "κακής" χοληστερόλης και

τη διατήρηση της HDL ("καλής") χοληστερόλης του αίματος σε υγιεινά επίπεδα, αλλά και αντι-οξειδωτικές ουσίες

- Κρασί που τις περισσότερες φορές καταναλώνεται μαζί με το γεύμα.



Ανάλυση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, Κ.), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι από τη φύση τους χαμηλά σε λίπος. Όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως, τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης. Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.λπ.), ανόργανων στοιχείων, άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών και φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου. Βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο.

Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης. Οι επιστημονικές όμως ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στα ανωτέρω. Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι προστατεύει και από κάποιες μορφές καρκίνου. Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα λίπη, μπορεί να οδηγήσουν ευκολότερα, σε σχέση με άλλα τρόφιμα, σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και επομένως να διευκολύνουν την αύξηση του σωματικού βάρους. Σημασία όμως κι εδώ έχει το ισοζύγιο ενέργειας και η αντίστοιχη σωματική δραστηριότητα.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το κτίσιμο γερών οστών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και για τη διατήρηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

Επίσης, μία διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή. Η κατανάλωση χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να έχει πλεονεκτήματα για την υγεία, αφού τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεν τα ευεργετικά συστατικά των γαλακτοκομικών, αλλά παράλληλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία έχουν συσχετισθεί με καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα).

Τα ψάρια, και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία.

Τα πουλερικά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό.

Τα αβγά είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι ελιές αποτελούν μαζί μια ομάδα τροφίμων. Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά

λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες, και είναι πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και των γαλακτοκομικών) και σε σίδηρο (όχι όμως τόσο απορροφήσιμης μορφής όσο του κρέατος). Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως και το ελαιόλαδο, και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. Ε), αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες, γιατί περιέχουν πολλές

θερμίδες. Οι πατάτες παρέχουν ενέργεια και αποτελούν σχετικά καλή πηγή βιταμίνης C. Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη, όπως και το λευκό ψωμί ή τα περισσότερα γλυκά, και έτσι η μεγάλη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί θετικά με κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2. Τα γλυκά περιέχουν συνήθως ζάχαρη, της οποίας η κατανάλωση έχει συσχετισθεί με εμφάνιση τερηδόνας. Καλό είναι η κατανάλωσή τους να γίνεται με μέτρο. Ίσως δεν είναι ευρέως γνωστό ότι κόκκινο κρέας δεν είναι μόνο το μοσχαρίσιο, αλλά και το χοιρινό, το κατσικίσιο και το αρνίσιο. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και βιταμίνες. Περιέχουν, όμως, και κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Συνεπώς, η συχνότητα κατανάλωσής τους πρέπει να είναι περιορισμένη.

4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Ιστορικά Στοιχεία:

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Οι περισσότερες από τις έρευνες όμως, που έχουν γίνει διεθνώς, φέρουν την Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Αφού διαπίστωσαν πως οι κάτοικοι του νησιού έχουν τους μικρότερους δείκτες θνησιμότητας, τα πιο μικρά σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους, άρχισαν να αναζητούν την ταυτότητα της διατροφής που χάρισε (και χαρίζει) στους Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά προνόμια υγείας. Πολύ γρήγορα φάνηκε πως πρόκειται για μια ιστορία που χάνεται στα βάθη του χρόνου. Δεν είναι δηλαδή αποτέλεσμα της μελέτης κάποιων επιστημόνων αλλά ένα βιολογικό πείραμα που διαρκεί μερικές χιλιάδες χρόνια! Η ιστορία της κρητικής διατροφής ξεκινά από πολύ παλιά, ακόμη και πριν από τη νεολιθική εποχή. Μόνο που η επιστήμη δεν έχει στοιχεία παρά μόνον σοβαρές ενδείξεις για το τι έτρωγαν οι Κρητικοί πριν από 5.000 χρόνια. Από την εποχή που άκμασε ο Μινωικός πολιτισμός (4.000 χρόνια πριν) τα πράγματα αρχίζουν να γίνονται σαφέστερα. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως και οι αρχαίοι Κρήτες, οι Μινωίτες, κατανάλωναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός κρητικός. Στα ανάκτορα της μινωικής εποχής βρέθηκαν τα μεγάλα πιθάρια για το λάδι της ελιάς, τα όσπρια, το κρασί και το μέλι. Και στις διάφορες εικονογραφικές μαρτυρίες βλέπουμε τον απίθανο κόσμο των κρητικών φυτών και βοτάνων.

Καθώς περνούσαν οι αιώνες, η κρητική κουζίνα συγκέντρωνε τη γνώση και την εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά, έτσι που ο Αθηναίος, Έλληνας συγγραφέας των ρωμαϊκών χρόνων, να μας πληροφορεί για δυο εξαιρετικά περίπλοκα και γευστικά γλυκά που παρασκευάζονταν στην αρχαία Κρήτη με πετιμέζι και μέλι, με ξηρούς καρπούς, σησάμι και σπόρια παπαρούνας.

Στα βυζαντινά χρόνια οι Κρητικοί διατηρούν τις συνήθειές τους και η κουζίνα των αστικών οικογενειών αρέσκεται σε περίπλοκα εδέσματα, τα οποία πρόσφεραν εξαιρετική γεύση. Ο αγροτικός πληθυσμός εξακολουθεί να αξιοποιεί τη φύση και τα προϊόντα της. Αυτά αποτελούν τη βάση της περίφημης κρητικής παραδοσιακής κουζίνας. Χόρτα, όσπρια, δημητριακά, και ελαιόλαδο. Όλα αυτά, όμως, τα πλούτιζε με τη δύναμη της γόνιμης φαντασίας. Μπορούσε να μαγειρέψει τα προϊόντα του με πολλούς τρόπους, να τα κάνει γευστικά και νόστιμα.

Κύρια συστατικά της κρητικής διατροφής είναι το παρθένο ελαιόλαδο, τα άγρια χόρτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ψάρι, το κρέας, τα θαλασσινά, το κρασί, η τσικουδιά! Σ'αυτά προστίθενται ένας μεγάλος αριθμός ειδών τυριών και ιδιαίτερα η κρητική γραβιέρα, το ανθότυρο και η μυζήθρα. Γιαούρτι, μέλι, φρέσκος χυμός πορτοκαλιού και διάφορα φρούτα, συμπληρώνουν την πολύτιμη και υγιεινή αυτή διατροφή.

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μian ακόμη σπουδαία παράδοση για την Κρήτη. Βοτανολογικές μελέτες αποκαλύπτουν πως το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και πιο ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης, με μεγάλο αριθμό ενδημικών φυτών, δηλ. φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο στην Κρήτη, όπως η μαλοτύρα (*siderites syrioca*) και το δίκταμο (*origanum diktamus* L.) βασιλιά της ενδημικής χλωρίδας της Κρήτης γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα. Ειδικά ο Ιπποκράτης συνιστούσε το δίκταμο ως "ωκυτόκιο" δηλαδή βοτάνι που έκανε τις γυναίκες να γεννούν ανώδυνα και γρήγορα.

Στην Κρήτη οι καλλιέργειες φρούτων είναι παραδοσιακές. Τα δέντρα είναι απολύτως προσαρμοσμένα στο περιβάλλον του νησιού και παράγουν γευστικά προϊόντα, χωρίς χημικές επιβαρύνσεις. Το κατ' εξοχήν καλοκαιρινό φρούτο της Κρήτης, το σταφύλι, θεωρείται σήμερα ιδανικό για μια ισορροπημένη διαίτα.

Σήμερα πολλές από τις Κρητικές παραδοσιακές συνταγές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέρος του μοντέρνου τρόπου

ζωής μας. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία της Κρητικής διατροφής ήταν το πολύ μικρό ποσοστό του κρέατος που καταναλωνόταν. Η κατανάλωση προϊόντων κρέατος και ζωικών λιπαρών γινόταν σε ειδικές περιστάσεις όπως Χριστούγεννα και Πάσχα και γενικά ακολουθούσε μετά από μια περίοδο θρησκευτικής νηστείας. Από τους αρχαίους χρόνους η κατανάλωση κρέατος συνδέονταν πολύ με θρησκευτικές τελετές και δεν ήταν μέρος της καθημερινής διατροφής. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι Κρητικοί είχαν χαμηλή ποσότητα λιπαρών. Αντίθετα είχαν την μεγαλύτερη ποσότητα συγκρινόμενοι με πολλές άλλες χώρες! Ωστόσο είναι σημαντικό να αντιληφθούμε ότι αυτή η ποσότητα λιπαρών προέρχονταν κυρίως από αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Ο Ancel Keys ήταν ιδιαίτερα σοκαρισμένος από τη φαινομενικά μεγάλη ποσότητα που ελαιόλαδο που καταναλώνονταν στο νησί! Σχεδόν τίποτα από την κατανάλωση σε λίπη δεν προέρχονταν από ζωικά λιπαρά και ποτέ δεν έτρωγαν αραβοσιτέλαιο. Παρθένο ελαιόλαδο καταναλώνονταν συχνά στην ωμή του μορφή σε σαλάτες και σε πιάτα με άγρια λαχανικά και πάνω σε παξιμάδι, τα οποία συνηθίζονται μέχρι και σήμερα.



Οι Κρητικοί επίσης έτρωγαν μεγάλες ποσότητες ψωμιού, περίπου τρεις φορές όσο ο μέσος Αμερικανός για παράδειγμα, αλλά πολύ λιγότερο από ότι καταναλώνονταν σε άλλες μεσογειακές χώρες. Πολλά Κρητικά φρούτα όπως σταφύλια και πορτοκάλια ήταν μέρος της Κρητικής αγροτικής διατροφής και φυσικά τα συγκεκριμένα φρούτα που καταναλώνονταν εξαρτιόταν από την εποχή.

Οι Κρητικοί επίσης επινοούσαν έξυπνους τρόπους να διατηρήσουν τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά, για τους μήνες που δεν ήταν πια διαθέσιμα, ειδικά τον χειμώνα. Τα φρούτα διατηρούνταν και γίνονταν μαρμελάδα και ένα ειδικό σιρόπι, το

πετιμέζι, που παράγονταν από σταφύλια και χρησιμοποιούνταν ως επικάλυψη σε τηγανίτες και πίτες, καθώς και ως γευστικό γλυκαντικό για σπιτικά κουλουράκια και άλλα γλυκά πιάτα. Τα χρόνια που πέρασαν, οι Κρητικοί εξασφάλισαν να μπορούν να διατηρούν μερικά από τα αγαπημένα τους καλοκαιρινά λαχανικά έτσι ώστε να είναι διαθέσιμα και τους χειμερινούς μήνες. Εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν ψυγεία και δεν υπήρχαν πολλοί μέθοδοι διατήρησης όπως σήμερα. Οι Κρητικοί βασίζονταν στη ζέστη και το φως του ήλιου τους καλοκαιρινούς μήνες έτσι ώστε να αποξηράνουν την παραγωγή τους. Σε μια καλή χρονιά, τα φασόλια κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ήταν περισσότερα από όσα μπορούσαν να καταναλωθούν, αλλά φυσικά οι ντόπιοι αγρότες δεν μπορούσαν να τα πετάξουν, οπότε τα έκοβαν, κρατούσαν τους καρπούς, έβαζαν αλάτι για να μην σαπίσουν και τα άπλωναν πάνω σε καθαρά υφάσματα στον ήλιο για να ξεραθούν. Σε μερικές περιοχές της Κρήτης, το πράσινο τμήμα των φασολιών, κόβονταν σε λωρίδες και απλώνονταν στον ήλιο για να αποξηραθεί. Αν ένα μέρος καθαρό από σκόνη ήταν διαθέσιμο τα άφηναν να κρέμονται μέχρι τον χειμώνα οπότε τα χρησιμοποιούσαν. Τα κολοκυθάκια αποξηραίνονταν με παρόμοιο τρόπο. Τα έκοβαν σε λεπτές φέτες, έβαζαν αλάτι, τα περνούσαν σε κλωστή και τα κρεμούσαν στον ήλιο να ξεραθούν. Όταν οι φέτες από τα κολοκυθάκια είχαν αποξηραθεί, μπορούσαν να αποθηκευθούν σε μια υφασμάτινη τσάντα και να χρησιμοποιηθούν τους χειμερινούς μήνες, όπου τα μούλιαζαν σε νερό για να ενυδατωθούν πριν τα χρησιμοποιήσουν. Οι μελιτζάνες και οι μπάμιες αποξηραίνονταν με παρόμοιο τρόπο.

Οι τομάτες αποξηραίνονταν στον ήλιο επίσης και γίνονταν συμπυκνωμένος χυμός, ο οποίος αποθηκεύονταν σε βάζα με αλάτι και ένα στρώμα ελαιόλαδου στην κορυφή, το οποίο τις προφύλασσε από την οξείδωση και το να χαλάσουν. Το Κρητικό ελαιόλαδο, ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στην παραδοσιακή διατροφή τους, διατηρούνταν με πολλούς τρόπους χρησιμοποιώντας ξύδι, χυμό λεμονιού ή χοντροκομμένο αλάτι.

Τους χειμερινούς μήνες τα διαθέσιμα λαχανικά για το τυπικό

Κρητικό νοικοκυριό μειώνονταν και τα άγρια λαχανικά έπαιρναν τη θέση τους. Οι γυναίκες γενικά, ξόδευαν αρκετό χρόνο και ενέργεια για να βρουν άγρια λαχανικά όπως σταμναγκάθι, αγαλατσίδα, ραδίκι και άλλα. Μερικά από αυτά τρώγονταν ωμά σε σαλάτα με ελαιόλαδο και λεμόνι ή ξύδι ή βρασμένα πρώτα και σερβιρισμένα με τον ίδιο τρόπο, εξαρτάται από το λαχανικό. Η έρευνα έχει δείξει ότι αυτά τα γευστικά άγρια λαχανικά είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες, διατροφικές ίνες, πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες είναι απαραίτητες για μια υγιή ισορροπημένη διατροφή. Έτσι για ακόμα μία φορά η Κρητική εξοχή παρείχε τη λύση για τις διατροφικές ανάγκες του πληθυσμού με έναν ιδιαίτερα πολύτιμο τρόπο. Αυτά τα άγρια Κρητικά λαχανικά καταναλώνονταν από τους Κρητικούς σε σχεδόν καθημερινή βάση και αποτελούσαν το κύριο μέρος του γεύματος αντί για κρέας και προϊόντα από ζώα τα οποία καταναλώνονταν σε άλλες χώρες όπως η Βόρεια Ευρώπη.



Τα όσπρια αποτελούσαν επίσης ένα μεγάλο μέρος της καθημερινής διατροφής των Κρητικών. Γενικά δεν περνούσαν περισσότερες από δύο ή τρεις μέρες χωρίς κάποιο είδος οσπρίου στο μενού, όπως φακές, ρεβίθια ή μαυρομάτικα φασόλια.

Το ψάρι ωστόσο καταναλώνονταν λιγότερο συχνά ειδικά από αυτούς που ζούσαν στο εσωτερικό της Κρήτης. Το ψάρι καταναλώνονταν πιο συχνά ως Κυριακάτικο γεύμα και σε περιόδους νηστείας και δεν ήταν πάντα φρέσκο καθώς το αποξηραμένο και το παστό ψάρι ήταν συχνά περισσότερο διαθέσιμο στο γενικό πληθυσμό του νησιού.

Ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά της υγιούς Κρητικής

διατροφής ήταν επίσης ένα ή δύο ποτήρια κρασί που γενικά έπιναν με κάθε γεύμα.

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Η μαγειρική τέχνη στην Κρήτη κινείται με απλούς τρόπους και μέσα :

- Οι συνδυασμοί είναι λιτοί και ευρηματικοί.
- * Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται είναι πάντα εδώδιμα και εποχιακά.
- * Στόχος η μέγιστη αξιοποίηση τους και η γευστική ανάδειξη της ατομικότητας τους.
- * Το ελαιόλαδο είναι η μία και μοναδική λιπαρή ουσία που χρησιμοποιείται από τα Μινωικά χρόνια έως σήμερα. Η ελιά υπήρχε στην Κρήτη από το 3.000π.χ.
- * Τα άγρια χόρτα τρώγονται συνήθως ωμά ή βραστά.
- * Τα όσπρια καταναλώνονται συνήθως κατά τη διάρκεια των μεγάλων νηστειών.
- * Το κρέας προέρχεται συνήθως από κατσίκια, πουλερικά και κατά τη διάρκεια του χειμώνα από χοιρινά.
- * Τα κατσίκια ακόμα και σήμερα είναι ελεύθερης βοσκής.
- * Τα ψάρια, τα μαλακόδερμα κλπ. θεωρούνται θαυμάσια εδέσματα.
- * Τα μπαχαρικά δηλώνουν πάντα διακριτικά την παρουσία τους.

- * Τα ψωμιά που χρησιμοποιούνται στο καθημερινό φαγητό περιέχουν τουλάχιστον 2 ειδών αλεύρι: σταρένιο και κρίθινο.
- * Κύριες γλυκαντικές ουσίες ήταν και είναι το πετιμέζι και το θυμαρίσιο μέλι.
- * Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στην Κρητική διατροφή σαφώς και κατέχουν σημαντικότερη θέση και από το κρέας και από το ψάρι.
- * Σε καμία άλλη κουζίνα του κόσμου τα σαλιγκάρια δεν κατέχουν τη θέση που κατέχουν στην κρητική.
- * Τα αρωματικά βότανα αξιοποιούνται κυρίως σε διάφορα αφεψήματα και λιγότερο ως αρωματικές ουσίες σε μαγειρικές κατασκευές.

5ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΚΡΗΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΚΡΗΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

- **A) Ελαιόλαδο**



Η καλλιέργεια της ελιάς είναι ευρέως διαδεδομένη από τη Μινωική εποχή. Για αιώνες, οι θρεπτικές (καρύκευμα), αισθητικές (καλλυντικό), φαρμακευτικές (επούλωση γρατσουνισμάτων, ανακούφιση εγκαυμάτων και ξήρανσης από τον ήλιο και το νερό) και άλλες ιδιότητες (φως, λιπαντικό, ξύλο) του ελαιόλαδου και της ελιάς αναγνωρίζονταν από το μεσογειακό πληθυσμό. Θεωρείται έλαιο της ομορφιάς και της υγείας καθώς με τη χρησιμοποίησή του το δέρμα διατηρείται πιο λαμπερό και ελαστικό ενώ ταυτόχρονα η κατανάλωσή του προσφέρει πολλαπλά οφέλη για την υγεία του οργανισμού. Σήμερα, σε όλη την Ελλάδα, κάθε οικογένεια ονειρεύεται να μην αγοράζει ελαιόλαδο του εμπορίου αλλά επιδιώκει να παρασκευάζει μόνη το δικό της ή να γνωρίζει κάποιον που να κάνει και να μπορεί να τους προμηθεύσει.

Κύριο λοιπόν έλαιο που καταναλώνεται στη μεσογειακή διατροφή είναι το ελαιόλαδο, παραδοσιακά παρθένο, το οποίο χρησιμοποιείται όχι μόνο για το μαγείρεμα και τις σαλάτες αλλά επίσης στο ψωμί αντί για το βούτυρο. Χάρη στη χημική του δομή, το ελαιόλαδο έχει ασυναγώνιστη οργανοληπτική αξία και για πολλούς λόγους που αφορούν τη θρεπτική του σύσταση υπερτερεί έναντι των άλλων ελαίων.

Παρόλο που μεταξύ των διαφορετικών χωρών της Μεσογείου υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα διαιτητικής πρόσληψης λιπών, μια υψηλή αναλογία μονοακόρεστων προς κορεσμένα λιπαρά

αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό. Έτσι, περισσότερες από τις μισές θερμίδες του λίπους προέρχονται από μονοακόρεστα λιπαρά

(κυρίως ελαιόλαδο), τα οποία δεν ανεβάζουν τη χοληστερόλη του αίματος όπως κάνουν τα κορεσμένα.

Στην Κρήτη η πρόσληψη λίπους είναι υψηλότερη σε σύγκριση με άλλες περιοχές ξεπερνώντας το προτεινόμενο ποσοστό (φτάνει συνήθως στο 40 % της συνολικής ενέργειας), όμως το μεγαλύτερο μέρος προέρχεται από ελαιόλαδο και όχι από ζωικές τροφές. Ακόμα μεγάλο πλεονέκτημα της κρητικής διαίτας είναι η πλήρης απουσία των βλαβερών [Keys λιπαρών οξέων](#), που αντιστοιχεί σε 0,1 % της ημερήσιας ενέργειας την ίδια στιγμή που στην Αμερική αποτελούν τουλάχιστον το 4-5 % της ενέργειας ημερησίως.



Η χρήση του ελαιόλαδου από τους μάγειρες αυξάνεται ραγδαία (διαφημίζεται ιδιαίτερα το extra παρθένο - Δείτε τις [κατηγορίες](#) ελαιόλαδου). Πιστεύεται ευρέως ότι η κατανάλωση ελαιολάδου επιφέρει πολλαπλές ευεργετικές μεταβολές στον οργανισμό. Συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων (στεφανιαίας νόσου, υπέρτασης, θρόμβωσης) αποτρέποντας το φράξιμο των αρτηριών. Επίσης παρέχει αμυντικό μηχανισμό που καθυστερεί τη διαδικασία γήρανσης των κυττάρων του σώματος και εμποδίζει την καρκινογένεση. Ακόμα δημιουργεί ασπίδα προστασίας έναντι μολύνσεων και φλεγμονών, καθώς και δυσλειτουργιών του ήπατος.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ & ΥΓΕΙΑ (Οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό)	
Σύστημα	Επιδράσεις
<u>Καρδιαγγειακό</u>	Μειώνει τον κίνδυνο σκλήρυνσης και στένωσης των αρτηριών διαδικασία που δημιουργεί αθηρωματικές πλάκες και οδηγούν σε καρδιακές και στεφανιαίες νόσους Ελαττώνει την αρτηριακή πίεση (συστολική και διαστολική)
<u>Πεπτικό</u>	Ελαττώνει τον κίνδυνο έλκους στο στομάχι Κρίσιμο για θεραπεία του έλκους Αυξάνει την όρεξη και δημιουργεί αίσθημα κορεσμού Ομαλή λειτουργία της χοληδόχου κύστης Καταπολεμά τη χρόνια δυσκοιλιότητα
Σκελετικό	Ιδιαίτερα επωφελές στη διάρκεια των παιδικών χρόνων και της γήρανσης Πιθανό να εμποδίζει τη ρευματοειδή αρθρίτιδα
Νευρικό	Απαραίτητο για την κατάλληλη ανάπτυξη του ΚΝΣ Είναι τονωτικό
<u>Γενικά</u>	Ελαττώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου

Οι πολυάριθμες ικανότητες του παρθένου ελαιόλαδου πιθανό να οφείλονται στις πολυακόρεστες λιπαρές ουσίες οι οποίες περιέχονται και σε άλλες τροφές του φυτικού βασιλείου. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός του περιεχομένου σε ολεϊκό οξύ (μικρή πιθανότητα οξειδωσης συγκρινόμενη με του λινολεϊκού οξέος) και της σύστασης της ελιάς σε φυτικά ισχυρά αντιοξειδωτικά (τοκοφερόλες, πολυφαινόλες, υδροξυτυροσόλη, και τυροσόλη) καθώς και σε άλλα συστατικά που θεωρούνται αντικαρκινικοί παράγοντες (π.χ. σκουαλένιο και τερπενοειδή), παρεμβαίνει θετικά υπέρ του οργανισμού προστατεύοντας τα λιπαρά οξέα των κυτταρικών μεμβρανών από οξειδωτικές διαδικασίες και δεσμεύοντας τις

ελεύθερες τοξικές ρίζες που υπάρχουν ή δημιουργούνται στον οργανισμό μας. Είναι επίσης πιθανό ότι το υψηλό περιεχόμενο σε ολεϊκό οξύ και μια αντίστοιχη μείωση της πρόσληψης λινολεϊκού οξέος επιτρέπει μια μεγαλύτερη μετατροπή του α-λινολεϊκού (18 ατόμων C) σε μακράς αλυσίδας πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, που έχει χαρακτηριστικά οφέλη για

την υγεία. Έχει βρεθεί αντίστοιχα ότι τα επίπεδα της οξειδωμένης LDL χοληστερόλης στο αίμα είναι τόσο χαμηλότερα όσο περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες παίρνουμε με τη διατροφή μας.

Πρέπει να τονιστεί ότι τα ευρήματα αφορούν αποκλειστικά το αγνό παρθένο ελαιόλαδο και είναι αυτό που θεωρείται ότι κατέχει τις παραπάνω ευεργετικές ιδιότητες επειδή υποβάλλεται στη μικρότερου βαθμού επεξεργασία σε σχέση με τα υπόλοιπα έλαια οπότε τα συστατικά μένουν άθικτα και δεν καταστρέφονται οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει, κάνοντας το ελαιόλαδο πολύ σταθερό ακόμη και όταν τηγανίζεται.

Ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής ήταν ο πρώτος που ανέφερε τις ευεργετικές επιδράσεις του ελαιόλαδου. Η πρόληψη είναι ο νούμερο 1 παράγοντας για καλή υγεία. Το ελαιόλαδο συγκαταλέγεται στις 10 [ωφελιμότερες τροφές](#) για τον άνθρωπο και με βάση πρόσφατα δεδομένα που υπάρχουν στη διάθεσή μας, συστήνεται ο εμπλουτισμός της καθημερινής διατροφής μας με αγνό παρθένο ελαιόλαδο αφού μπορεί να προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα για την υγεία του οργανισμού μας. Μειώνοντας το ζωικό λίπος από τη διατροφή μας και αυξάνοντας το ελαιόλαδο καταλήγουμε σε έναν τέλειο συνδυασμό για αποφυγή θανατηφόρων ασθενειών.

Ωστόσο πρέπει να επισημανθεί ότι όπως και όλα τα υπόλοιπα έλαια, έτσι και η κατανάλωση του ελαιόλαδου και των ελιών χρειάζονται προσοχή, μια και υπερβολές συμβάλλουν στην [αύξηση του σωματικού βάρους](#) και ενδεχομένως στη συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα, που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές νόσους.

Τι είναι το ελαιόλαδο;

Ελαιόλαδο ονομάζουμε το φυσικό χυμό που παράγεται από τον καρπό της ελιάς με φυσικές μεθόδους (σύνθλιψη, πίεση, φυγοκεντρική, σινολέα), χωρίς την προσθήκη χημικών βελτιωτικών και χωρίς καμία περαιτέρω κατεργασία. Γι'αυτό και μπορεί να καταναλωθεί αμέσως, όπως άλλωστε όλοι οι φυσικοί χυμοί!

Οι ποιοτικές κατηγορίες του ελαιόλαδου που ισχύουν σήμερα βασίζονται κυρίως σε εμπορικά κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιόλαδου. Τα κυριότερα ποιοτικά κριτήρια είναι η οξύτητα, η οξειδωση καθώς και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά γεύση και άρωμα.

Οι βασικές κατηγορίες είναι:

1. ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Μέγιστος βαθμός οξύτητας 0,8%

2. ΡΑΦΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Πρόκειται για το επεξεργασμένο ελαιόλαδο το οποίο προέρχεται από το βιομηχανικό λαμπάντε.

3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Πρόκειται για μείγμα ποιότητας παρθένου ελαιόλαδου και ραφιναρισμένου.

Επίδραση ελαιολάδου στην υγεία

Οι περισσότερες επιστημονικές μελέτες που έγιναν για την επίδραση του ελαιολάδου στην υγεία έχουν αποδείξει την πολύ θετική του επίδραση στα λιπίδια του αίματος και γενικότερα στο καρδιαγγειακό σύστημα. Βοηθά στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων και συσσώρευση αιμοπεταλίων, με αποτέλεσμα τη μικρότερη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα, την 'κακή' χοληστερόλη (LDL), τα τριγλυκερίδια και την αθηρογενή δράση δηλ. την σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών. Το ελαιόλαδο, επίσης

αυξάνει την 'καλή' χοληστερόλη (HDL), η οποία έχει προστατευτική δράση. Το ελαιόλαδο έχει, επίσης, επίδραση στην πρωτογενή αλλά και στη δευτερογενή πρόληψη (πχ πρόληψη 2ου καρδιακού επεισοδίου).

Επίσης, λόγω της περιεκτικότητας του σε πολυφαινόλες μπορεί να επιφέρει μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης (υπέρταση).

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες έχουν αντικαρκινική δράση μέσω της παρεμπόδισης του σχηματισμού των ελευθέρων ριζών και ως εκ τούτου του οξειδωτικού στρες. Η δράση αυτή είναι πιο σημαντική στις περιπτώσεις καρκίνου του παχέως εντέρου και του ορθού, του μαστού, του προστάτη, του ενδομητρίου καθώς και οποιουδήποτε είδους καρκίνου του γαστρεντερικού σωλήνα. Το είδος του λίπους που καταναλώνεται έχει μεγαλύτερη σημασία απ' ότι η ποσότητα στη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου.

Οι **αντιοξειδωτικές ουσίες** που περιέχονται στο ελαιόλαδο είναι :

- 1) η βιταμίνη E (α-τοκοφερόλη),
- 2) τα καροτενοειδή (π.χ. β-καροτένιο) που βρίσκονται σε μεγαλύτερη αναλογία στις πράσινες ελιές,
- 3) οι φαινόλες που εξαρτώνται από τις κλιματολογικές συνθήκες, την παραγωγή, την αποθήκευση και την ωριμότητα των ελιών και χωρίζονται σε απλές (π.χ. υδροξυτυροσόλη), οι οποίες παρεμποδίζουν την συσσώρευση αιμοπεταλίων με αποτέλεσμα να έχουν αντι-φλεγμονώδη δράση, σε σύνθετες φαινόλες (π.χ. ολευροπείνη) που βοηθούν στο σχηματισμό νιτρικού οξέος που είναι ισχυρό αγγειοδιασταλτικό με αποτέλεσμα να έχει αντιβακτηριδιακή δράση, το φερουλικό και καφεικό οξύ.

Το σκουαλένιο, κύριο συστατικό του ελαιολάδου, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης μελανώματος στο δέρμα.

Το ελαιόλαδο είναι χολαγωγό/χολοκυστοκινητικό δηλαδή έχει αυξημένη ικανότητα απομάκρυνσης της χολής από τη χοληδόχο κύστη, με αποτέλεσμα την πρόληψη χολολιθίασης.

Επίσης, έχει πολύ θετική επίδραση την πέψη των τροφών και στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από αυτές π.χ. ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου.

Κατά τη διαδικασία της γήρανσης, όπως και σε καταστάσεις όπως είναι η απώλεια μνήμης και η νόσος του Alzheimer αυξάνονται οι απαιτήσεις του οργανισμού σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα γιατί

αυτά βοηθούν να διατηρείται η δομή του κυτταρικού τοιχώματος του εγκεφάλου.

Το ελαιόλαδο έχει ελαφριά υπακτική δράση με αποτέλεσμα να βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας

Ελαιόλαδο και πεπτικό σύστημα: Το ελαιόλαδο είναι η περισσότερο ανεκτή λιπαρή ουσία για το στομάχι του

ανθρώπου, σε σύγκριση πάντα με τις άλλες λιπαρές ουσίες. Παρουσιάζει τον καλύτερο δείκτη πεπτικότητας και απορροφητικότητας από τα εντερικά τοιχώματα. Έτσι βοηθάει στη μείωση των γαστρικών υγρών, εξομαλύνοντας το αίσθημα της δυσπεψίας. Επιπλέον δημιουργεί το αίσθημα του κορεσμού και ευνοεί την πέψη των θρεπτικών συστατικών της τροφής.

Ελαιόλαδο και χολή: Το 1932, κατά τον Chinary το ελαιόλαδο δεν είναι ικανό να εξαφανίσει ή να διαλύσει τους λίθους, ενεργεί ωστόσο υποβοηθητικά στη διαδικασία έκκρισης της χολής. Γι'αυτό συνιστά στους ασθενείς που πάσχουν από χολή, δυσπεψία και στομαχικούς πόνους να λαμβάνουν για 10 μέρες το μήνα 1-2 κουταλιές αγνού παρθένου ελαιόλαδου αρωματισμένου με μερικές σταγόνες λεμονιού κάθε πρωί.

Ελαιόλαδο και επιδερμίδα: Το ελαιόλαδο προστατεύει το ανθρώπινο δέρμα από την ηλιακή ακτινοβολία και τα εγκαύματα που αυτή μπορεί να του προκαλέσει.

Ελαιόλαδο και καρκίνος: Σύμφωνα με την πρόσφατη έρευνα του Δρ. Δ. Τριχόπουλου της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, οι γυναίκες που καταναλώνουν ελαιόλαδο περισσότερο από μια φορά ημερησίως έχουν 25% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού έναντι εκείνων εκείνων που καταναλώνουν σπάνια λάδι ελιάς. Για παράδειγμα, στην περιοχή της Μεσογείου, όπου

σημειώνεται μεγάλη κατανάλωση ελαιόλαδου, υπάρχουν χαμηλές συχνότητες αρκετών μορφών καρκίνου, όπως του μαστού, των ωοθηκών και του ενδομητρίου.

Φυσικά αντιοξειδωτικά: Εκτός των λιπαρών ουσιών, το ελαιόλαδο περιέχει μικρές ποσότητες άλλων στοιχείων, στα οποία και οφείλονται οι ευεργετικές του ιδιότητες. Αυτά τα στοιχεία είναι βιταμίνες και προβιταμίνες (Α και

Ε), μέταλλα, όπως και σελήνιο, και μια ολόκληρη, ετερογενής τάξη (πολυ)-φαινολικών, κυρίως, ουσιών, που ονομάζονται αντιοξειδωτικά.

Το ελαιόλαδο ως μέρος της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής
Το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό προστιθέμενο λιπίδιο στη Μεσογειακή Διατροφή, δίνοντας 9 χιλιοθερμίδες ανά γρ. (1 κουταλιά σούπας = 10 ml, δίνει 90 kcal). Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων πρέπει να αποτελεί ποσοστό 10% της ολικής ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας. Αυτό βέβαια πρέπει να αποτελεί μέρος της ολικής ημερήσιας πρόσληψης λίπους, που δεν πρέπει να ξεπερνά το 30%.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

Ο φυσικός χυμός της ελιάς ελιξίριο υγείας και μακροζωίας.

Ο "φυσικός" χυμός του ελαιόλαδου, με την ιδανική χημική του σύσταση και χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά, χάρισε για αιώνες την υγεία και τη μακροζωία στους λαούς της Μεσογείου, οι οποίοι και τον χρησιμοποίησαν ως βασική λιπαρή ουσία στην καθημερινή τους διατροφή. Η τροφική, θρεπτική και βιολογική για τον ανθρώπινο οργανισμό αξία του είναι πολύ σημαντική, γι' αυτό το ελαιόλαδο συγκαταλέγεται πρώτο στη λίστα των ωφελιμότερων ειδών διατροφής.

ΓΙΑΤΙ ΤΕΛΙΚΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΛΛΟ ΛΑΔΙ;

Ο αγνός φυσικός χυμός της ελιάς σαφώς και υπερτερεί έναντι κάθε άλλης λιπαρής ουσίας που χρησιμοποιείται στη διατροφή του ανθρώπου, είτε αυτή προέρχεται από το ζωικό βασίλειο (λαρδί, βούτυρο), είτε από το φυτικό (καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, φοινικέλαιο, παλμέλαιο, ηλιέλαιο).

- Το λάδι της ελιάς διαθέτει μοναδικά γευστικά, αρωματικά, θρεπτικά και βιολογικά στοιχεία, που το κάνουν εξαίρετη και αναντικατάστατη τροφή σε σχέση με όλα τα παραπάνω.
- Το ελαιόλαδο, ιδιαίτερα το εξαιρετικό παρθένο, είναι φυσικός χυμός που παράγεται από τον καρπό της ελιάς με φυσικές μεθόδους (σύνθλιψη, πίεση, φυγοκεντρική, οινολέα), χωρίς την προσθήκη χημικών βελτιωτικών και χωρίς καμία περαιτέρω κατεργασία. Γι'αυτό μπορεί και να καταναλωθεί αμέσως, όπως άλλωστε και όλοι οι φυσικοί χυμοί.
- Το ελαιόλαδο διαθέτει σημαντικές αρωματικές ουσίες και μικροσυστατικά που το καθιστούν την πλέον εύγευστη από όλες τις λιπαρές ουσίες.
- Η θερμιδική αξία του ελαιόλαδου δεν υπερβαίνει εκείνη των υπολοίπων λιπαρών ουσιών.
- Το ελαιόλαδο εμφανίζει, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας του σε πολυφαινόλες και τοκοφερόλες, ιδιαίτερη αντοχή στο τάγκισμα και την οξειδωση.
- Επειδή είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες, το ελαιόλαδο είναι ιδανικό για το τηγάνισμα των τροφών, περισσότερο από οποιοδήποτε σπορέλαιο.
- Η χημική σύσταση του ελαιόλαδου είναι ιδεώδης για τον ανθρώπινο οργανισμό. Εκτός αυτού, το λάδι της ελιάς είναι εμπλουτισμένο με φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες, όπως αποδεικνύεται από τις τελευταίες ιατρικές μελέτες, είναι κεφαλαιώδους σημασίας για την υγεία του ανθρώπου.

Διαφορές ηλιέλαιου και γενικά των σπορέλαιων με το ελαιόλαδο:

1. Το λάδι των σπορέλαιων παραλαμβάνεται με εκχύλιση

χρησιμοποιώντας διαλύτη. Σε αντίθεση με το ελαιόλαδο που παραλαμβάνεται με σύνθλιψη του καρπού.

2. Τα σπορέλαια έχουν σημαντική μειωμένη θρεπτική αξία σε σύγκριση με το ελαιόλαδο.

3. Το ελαιόλαδο είναι εθνικό προϊόν ενώ το σπορέλαιο όχι.

ΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Επί αιώνες πολλούς η ιστορία της ελιάς και του λαδιού είναι συνδεδεμένη με την μακραίωνη ιστορία της Κρήτης που χιλιάδες χρόνια πριν θεμελίωσε τον Δυτικό πολιτισμό και οριοθετούσε την Ευρωπαϊκή ιστορία.

Έχει αναφερθεί ότι η ελιά καλλιεργήθηκε στην Κρήτη γύρω στα 3000 π.χ. Στην αρχαία Ελλάδα ο Διοσκουρίδης και ο Διοκλής ύμνησαν τις ιαματικές της ιδιότητες, ο Αναξαγόρας και ο Εμπεδοκλής ερεύνησαν την ιστορική της διαδρομή. Ο Αριστοτέλης ανήγαγε την ελαιοκομία σε επιστήμη ενώ ο Σόλωνας θέσπισε τον πρώτο νόμο για την προστασία του ελαιόδεντρου σε νομοθετήματα που απαγόρευαν να κόβονται πάνω από δύο δέντρα ελιάς σε κάθε λιόφυτο κάθε χρόνο.

Αυτό λοιπόν το ιερό δέντρο, σύμβολο της γνώσης, σοφίας, αφθονίας, ειρήνης, υγείας, δύναμης και ομορφιάς που λατρεύεται επί χιλιάδες χρόνια προτείνουν και προβάλλουν οι σημερινές έγκυρες επιστημονικές έρευνες σαν κυρίαρχο συντελεστή της υγείας και της μακροβιότητας του ανθρώπου. Πολλοί επιστήμονες στα συνέδρια τους ανά τον κόσμο είναι καθοριστικοί και σαφείς. Κυρίαρχο στοιχείο αυτής της υγιεινής διατροφής είναι το ελαιόλαδο, το ελιξίριο αυτό της καλής υγείας, της σωματικής ευρωστίας, της μακροβιότητας. Ο χρυσός αυτός καρπός της Κρήτης είναι ο κυριότερος συντελεστής και προστάτης της επί αιώνες πολλούς σιδερένιας υγείας και μακροβιότητας των Κρητικών, αφού σύμφωνα με έρευνες τα κρούσματα καρδιοπαθειών αλλά και καρκίνου στην Κρήτη είναι λιγότερα σε σχέση με άλλες περιοχές και αυτό οφείλεται στην τακτική κατανάλωση ελαιολάδου.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο ακρογωνιαίος λίθος της μεσογειακής κουζίνας ήταν και εξακολουθεί να είναι το ελαιόλαδο, η παρουσία του οποίου είναι κυρίαρχη στη διαιτητική των Μεσογείων λαών και κυρίως σε edésματα που προέρχονται από τις ελαιοπαραγωγικές περιοχές. Καταναλώνεται δε στο καθημερινό διαιτολόγιο ωμό ή μαγειρευμένο, με διαφορετικούς τρόπους και ποικίλες γαστρονομικές τεχνικές (κάρβουνα, φούρνο, κατσαρόλα, γκριλ, ή και στο τηγάνι, αντίθετα με ότι πιστεύουν πολλοί).

Ωμό.

Το Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο έχει ισχυρά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά: χρώμα, γεύση, άρωμα, υφή, ενώ είναι ιδανικό για να χρησιμοποιηθεί ωμό σε σαλάτες, με ωμά λαχανικά και χόρτα, και σε συνδυασμό με ξύδι ή λεμόνι.

Χρησιμοποιήστε το σε σαλάτες με ωμά λαχανικά, χόρτα. Σε βραστές ή ψητές πατάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια, κουνουπίδι, μπρόκολο, βλίτα, στύφνο, βρούβες, ραδίκια.

Σε σαλάτες πιάο περίπλοκες, όπως εκείνες που γίνονται με βάση την πατάτα, το ψωμί, τη μελιτζάνα, το σκόρδο, το μαϊντανό και τον ταραμά. Το ελαιόλαδο απορροφάται ιδανικά από όλα αυτά τα υλικά και το αποτέλεσμα είναι ένα πιάτο με βελούδινη υφή και ευχάριστη γεύση.

Πάνω σε ωμά ή ψητά τυριά, μαζί με λίγη ρίγανη, θρούμπι ή θυμάρι.

Σε βραστά κρεατικά, ακόμη και πουλερικά.

Πάνω σε παξιμάδια, ιδιαίτερα κρίθινα, ή σε φρυγανισμένο ψωμί.

Σε μαρινάτες για ψάρια και κρέατα.

Σε συνδυασμό με διάφορα αρωματικά βότανα και χόρτα στη μέση του τραπέζιού, με τη συνοδεία ψωμιού, αντί για κλασικό βούτυρο.

Στο φούρνο.

Το ελαιόλαδο έχει την ιδιότητα να διατηρεί τρυφερά τα κρέατα, τα ψάρια αλλά και τα λαχανικά, τα οποία ψήνονται στο φούρνο. Το ίδιο ισχύει και για μια ολόκληρη κατηγορία από λαχανικά, όσπρια, πίτες, τα οποία ψήνονται στο φούρνο με ελαιόλαδο.

Το ελαιόλαδο είναι ένα υλικό το οποίο μπορεί κάλλιστα να αναμειχθεί με βούτυρο ή μαργαρίνη, αν το επιθυμείτε, ιδιαίτερα σε φαγητά και γλυκά τα οποία ψήνονται στο φούρνο.

Επίσης, χρησιμοποιείται μόνο του σε γλυκά που ψήνονται στο φούρνο, όπως λαδόπιτες του ταψιού, μπισκότα και λαδερά

κουλουράκια. Το ελαιόλαδο έχει την ιδιότητα να διατηρεί το εσωτερικό από τις πίτες αλλά και το κέικ τρυφερό και "υγρό", ενώ χαρίζει μια μοναδική τραγανή υφή στα μπισκότα και τα κουλουράκια. Στα ψωμιά φαγητού και τα γλυκά, στα εορταστικά κουλούρια και τα Χριστόψωμα χαρίζει ξεχωριστή γεύση. Το ελαιόλαδο δρα πρώτον ως αντικολλητική ουσία για τα ταψιά αλλά και ως φυσική ουσία που προστατεύει εξωτερικά τη ζύμη και χαρίζει μια ροδοκόκκινη κρούστα. Επίσης, επιτρέπει στα

μπαχαρικά που περιέχονται στα ψωμιά, τα κουλουράκια, τα γλυκά αλλά και στις διάφορες πίτες να αναδείξουν το αρωμά τους.

Στα κάρβουνα και στο γκριλ.

Εμβραπτίστε τα κρέατα, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα λαχανικά, σε μαρινάτες με αρωματικά χόρτα, μπαχαρικά και ελαιόλαδο. Το αποτέλεσμα θα είναι θεαματικό και σίγουρα πολύ γευστικό, μια και η σάρκα τους θα παραμένει μαλακή και θα αποτραπεί το δυσάρεστο καρβούνιασμα και μαύρισμα της εξωτερικής επιφάνειάς τους. Αν θέλετε όμως μπορείτε να καταφύγετε και σε πιο απλούς και κλασικούς τρόπους, όπως αυτόν του απευθείας αλείμματος των τροφών που ψήνονται στα κάρβουνα με ελαιόλαδο. Βάλτε σ' ένα μπολ λίγο ελαιόλαδο με λίγο αλάτι, αρωματικά χόρτα και βότανα, λίγο λεμόνι ή ξίδι και περάστε με αυτό τις μπριζόλες, το συκώτι, το κοτόπουλο, τα ψάρια ή τα λαχανικά που ψήνονται στα κάρβουνα ή στο γκριλ. Η γεύση τους θα βελτιωθεί, δεν θα σας κολλήσουν στη σχάρα, δεν θα μαυρίσουν και θα αποκτήσουν ένα ωραίο ρόδινο χρώμα.

Στην κατσαρόλα.

Η μεσογειακή παραδοσιακή κουζίνα έχει απαριθμήσει δεκάδες λαδερά φαγητά, τα οποία μαγειρεύονται στην κατσαρόλα. Τα κύρια συστατικά των λαδερών αυτών φαγητών είναι, εκτός από το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα και τα όσπρια. Παρόλα αυτά στην κατσαρόλα με ελαιόλαδο μαγειρεύονται και πάρα πολλά κρέατα, τα οποία ονομάζονται "γιαχνιστά" και συνοδεύονται συνήθως από πατάτες, κάποιο λαχανικό ή χορταρικό, όπως κολοκυθάκια, μελιτζάνες, κουνουπίδι, σπανάκι, πράσα, μαραθα, λάπαθα ή και ζυμαρικό. Δεν λείπουν φυσικά και συνταγές όπου το κρέας ψήνεται στο ελαιόλαδο μόνο του με ελάχιστο νερό μαζί με τους χυμούς του. Τα λαδερά φαγητά της κατσαρόλας απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή, κυρίως στην αναλογία του ελαιόλαδου και του

νερού. Καλό είναι να μαγειρεύονται σε χαμηλή θερμοκρασία και με ανοιχτό το καπάκι της κατσαρόλας, ώστε να εξατμίζεται το νερό τους για να μείνει το φαγητό τελικά με το λάδι.

Πλούσια και ενυδατικά έλαια

Αμυγδαλέλαιο: Βοηθά στην αποκατάσταση των ελαίων που χάνονται κατά τη διαδικασία καθαρισμού.

Έλαιο Καρπού Κυκui : Άριστο μαλακτικό που δεν αφήνει αίσθηση λιπαρότητας.

Έλαιο Βερίκοκου : Ενυδατικός παράγοντας πλούσιος σε βιταμίνες Α και Ε, βοηθά το δέρμα να διατηρήσει την ελαστικότητα και την απαλότητά του.

Έλαιο από φύλλα Ευκαλύπτου : Αντιμικροβιακό που τονώνει την κυκλοφορία.

Αναζωογονητικά στυπτικά

Αμαμηλίσ: Καταπραϋντικό στυπτικό και δροσιστικό δέρματος.

Εκχύλισμα Σιβηρικού Τζίνσενγκ : Συσφίγγει και μαλακώνει το δέρμα, μειώνοντας την εμφάνιση των λεπτών γραμμών.

Απαλά απολεπιστικά

Εκχύλισμα Ιτιάς : Λειτουργεί ως ένα φυσικό απολεπιστικό του δέρματος, βοηθώντας τους πόρους να καθαρίσουν.

Συνθετική Παπαΐνη: Ένζυμο παραγόμενο από το φυτό της Παπάγια, που απολεπίζει τα νεκρά και κατεστραμμένα κύτταρα από την επιφάνεια του δέρματος. Βοηθά στην απαλότητα του δέρματος και στην ανάπτυξη των νέων κυττάρων.

Ενυδατικοί παράγοντες

CodiaveleneBG: Παρέχει άμεση, διαρκή και βαθιά ενυδάτωση σε όλες τις στιβάδες του δέρματος.

B)ΧΟΡΤΑ- ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΒΟΤΑΝΑ

Μαλοτίρας

Αποτελεί συνήθως το κύριο συστατικό για ένα αφέψημα θαυμασίας γεύσης και αρώματος μαζί με άλλα φυσικά αρωματικά και συγχρόνως πολύ καλά για την υγεία βότανα . Συλλέγετε από τον Μάιο - Αύγουστο . Είναι ευεργετικό κατά των παθήσεων του κυκλοφοριακού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού, κατά των αναπνευστικών προβλημάτων , της πέψης και την τηρεί πλήρεις προϋποθέσεις για την ισχυρή αντιμετώπιση του κρυολογήματος και του βήχα. Ειδικά η χρησιμοποίηση του με μέλι (ζεστό αφέψημα) είναι το ιδανικό γιατρικό για πονόλαιμους .

Αγριομάρουλο

Είναι ακριβώς αυτό που λέμε : άγριο μαρούλι (γόνος του κοινού ωποροκηπευτικού «μαρούλι»). Χρησιμοποιείτε από την ιατρική για την αϋπνία , τον ελαφρύ βήχα και κατά του άγχους . Επίσης μειώνει δραστικά τους πόνους σε αρθρώσεις .

Βασιλικός

Αρωματικό φυτό που εύκολα συναντάμε σε πολλά σπίτια ακόμα και σε γλάστρες και όχι ανάμεσα σε κηπευτικά , μια και θεωρείτε σαν διακοσμητικό λουλούδι με την ξεχωριστή αυτή μυρωδιά που μπορεί να χαρίσει σε κάθε χώρο . Το χρήσιμο μέρος αυτού του πανέμορφο φυτού είναι τα άνθη του που μπορούμε να συλλέξουμε περίπου στα τέλη Αυγούστου και να τα αποξηράνουμε . Η χρησιμότητά τους από τα πολύ παλιά χρόνια ήταν πραγματικά αξιοθαύμαστες μια και ήταν πολύ θαυματουργικά στις ζαλάδες για την ατονία , την ψαμμίαση και την δυσκοιλιότητα .

Η πλούσια σε εδώδιμα είδη κρητική χλωρίδα παρείχε πάντα στο κρητικό νοικοκυριό τη δυνατότητα μιας φτηνής τροφής. Στα μεταγενέστερα χρόνια τα χόρτα και τα λαχανικά αποτελούσαν την κυριότερη τροφή των φτωχών και των καλλιεργητών της γης. Άλλα καταναλώνονταν ωμά, όπως τα εύρισκαν στα χωράφια, και άλλα

βραστά ή μαγειρευμένα με διάφορους τρόπους. Δεν γνωρίζουμε πώς ακριβώς μαγείρευαν τα χόρτα οι αρχαίοι Κρήτες. Ούτως ή άλλως, όμως, το διαιτολόγιο των Κρητικών ήταν πάντα πλούσιο σε χόρτα και λαχανικά. Οι γευστικές συνήθειες κάθε περιοχής καθόριζαν όχι μόνον τους συνδυασμούς των χορταρικών που προέρχονταν από την κρητική φύση αλλά και τους τρόπους μαγειρέματος. Η "μόλοχος" των βυζαντινών τρώγεται βραστή ή και τηγανητή (μετά το βράσιμο) ως "σφουγγάτο" (Ομελέτα) με αυγά. Στο Μυλοπόταμο Ρεθύμνου τρώγονται οι τρυφεροί βλαστοί της τσουκνίδας ως "σφουγγάτο" αλλά και "γιαχνί" και είναι νοστιμότατοι. Άλλα λαχανικά που αναφέρονται σε βυζαντινά κείμενα και που παραμένουν βρώσιμα στη σημερινή Κρήτη είναι τα λάπαθα, τα βλίτα, οι γαλατσίδες και άλλα πολλά.

Πολλά από τα κρητικά φυτά χρησιμοποιήθηκαν για πολλούς αιώνες στη λαϊκή θεραπευτική, όπως ακριβώς είχαν χρησιμοποιηθεί και από τους σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας. Από τα καλλιεργήσιμα λαχανικά είναι γνωστό ότι υπήρχαν τα περισσότερα από κείνα που καλλιεργούνται ακόμη στους Κρητικούς κήπους. Τα χόρτα και τα λαχανικά που καταναλώνονταν ωμά από τους παλαιότερους Κρητικούς είναι εξαιρετικής ποιότητας και σήμερα θεωρούνται άριστη τροφή. Συνήθως με τα χόρτα αυτά παρασκεύαζαν σαλάτες οι οποίες συνόδευαν το καθημερινό φαγητό. Τα χόρτα που χρησιμοποιούνται ωμά για την παρασκευή σαλάτας στην Κρήτη είναι:

Το σταμναγκάθι (Cichorium Spinosun)

Φάρμακο για τους αρχαίους, όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης, χαίρει -δικαιολογημένα -μεγάλης εκτιμήσεως στην Κρήτη. Συλλέγεται και τρώγεται με λάδι και ξύδι. Το φυτό σταμναγκάθι είναι θάμνος αγκαθωτός, αλλά οι αγκάθες του δεν είναι τόσο αιχμηρές ώστε να καθιστούν δύσκολη την περισυλλογή των μικρών βρώσιμων πράσινων φύλλων του. Η ονομασία του οφείλεται σε μια παλιά συνήθεια των Κρητικών: Με τους θάμνους αυτούς σκέπαζαν τα στόμια των σταμνιών, για να μη μπαίνουν ζώψια μέσα στο νερό).

Όπως συμβαίνει με όλα τα χόρτα της Κρήτης, η παρασκευή της σαλάτας εξαρτάται από τις τοπικές ιδιαιτερότητες και από τη φαντασία της κάθε νοικοκυράς. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που το σταμναγκάθι χρησιμοποιείται αναμειγμένο με άλλα άγρια χόρτα, με λίγο κρεμμύδι (χρησιμοποιείται το χλωρό κρεμμύδι και, κυρίως, τα υπέργεια μέρη του) και άνηθο.

Το ραδίκιο (Cichorium intibus)

Θεωρείται εκλεκτή τροφή .Ωμό τρώγεται πάντα με ξύδι λόγω της πικρής του γεύσης. Η αγαλατσίδα (Reichardia picroides). Είναι η "γαλακτίτις" των βυζαντινών, η "γαλακτίδα" του Μεσαίωνα, η γαλατσίδα ή αγαλατσίδα της σημερινής Κρήτης. Παρετυμολογικά συνδέθηκε με το γάλα και συχνά την κατανάλωναν οι θηλάζουσες μητέρες, πιστεύοντας ότι τις υποβοηθούσε να "κατεβάσουν γάλα. Η γεύση της είναι υπόγλυκη.

Η γλιστρίδα (Portulaca Oleracia)

Η γνωστή στην υπόλοιπη Ελλάδα "αντράκλα". Αυτοφυής αλλά και καλλιεργήσιμη στην Κρήτη, αποτελεί σπουδαίο σαλατικό της θερινής περιόδου. Συνήθως οι σαλάτες που γίνονται με ωμή γλιστρίδα είναι πολύ νόστιμες, αφού αναμειγνύεται είτε με μαρούλι, είτε με τομάτα. και αγγούρι, είτε με μαιντανό και κρεμμύδι, ενώ δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που γίνεται σαλάτα με βραστό αυγό και πατάτα. Σύμφωνα με νεώτερες έρευνες ή υψηλή περιεκτικότητά της σε λιπαρές ουσίες που καταπολεμούν τη χοληστερίνη καθιστά τη γλιστρίδα άριστη και υγιεινή τροφή.

Οι παπούλες ή ψαρές ή καμπυλιές. (Lathyrus ochrus)

Καλλιεργήσιμο λαχανικό που χρησιμοποιείται κυρίως ως σαλατικό, και, σχεδόν πάντα, ωμό. Η γεύση του είναι υπόπικρη. Κατά την περίοδο Της Μεγάλης Σαρακοστής αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα νησίσιμα φαγητά της Κρήτης. Τρώγεται με λάδι και ξύδι, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις αλατίζεται και δεν λαδώνεται (κατά τις νησίσιμες ημέρες που δεν επιτρέπεται η κατανάλωση ελαίου). Σε πολλές περιοχές της Κρήτης συνοδεύει, μαζί με την επίσης ωμή αγκινάρα, το τοπικό ποτό "τσικουδιά".

Αγγούρι

Είναι πολύ γνωστό σε όλους μας το φυτό που καλλιεργείτε σχεδόν σε όλους τους αγρόκηπους και τα περιβόλια .Δροσιστικό , διουρητικό, πολύτιμο για τον οργανισμό μια και περιέχει πολύ νερό , ιδανικό για αδυνάτισμα μια και είναι πολύ χαμηλό σε θερμίδες και πολύ χορταστικό για το στομάχι μας . Παλιά θεωρούσαν ότι χρησίμευε στην ιατρική για την ψαμμίαση , την δυσκοιλιότητα , την νεφρίτιδα και γενικά τα πρηξίματα στομάχου , αλλά και στο δέρμα σαν μάσκα προσώπου μέχρι να απορροφηθεί όλη η υγρή του ουσία από το δέρμα μας .

Αγκινάρα

Ένα πραγματικά πολύτιμο λαχανικό επίσης η αγκινάρα , που μπορούμε να τη βρούμε σε κήπους , και περιβόλια με πάσης φύσεως άλλα λαχανικά. Απομακρύνει την χοληστερίνη από το αίμα μας χάρις την διουρητική δράση της . Είναι θαμνώδες φυτό και φτάνει περίπου τα 1 έως και 2 μέτρα . Τα πιο χρήσιμα μέρη της αγκινάρας θεωρούνται τα φύλλα και η ρίζα .

Χρησιμεύει στην μαγειρική ως λαχανικό αλλά και στην ιατρική αφού θεωρείτε ως ένα πλέον θεραπευτικό βότανο . Ένα συστατικό πολύ σημαντικό που περιέχετε σε αυτήν είναι η κυναρίνη και έχει αποδειχθεί ότι ελαττώνει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο σώμα μας , όπως επίσης έχει αποδειχθεί με πανεπιστημιακές μελέτες πως διεγείρει την έκκριση χολής και χρησιμοποιείτε στην θεραπεία της ανεπάρκειας του συκωτιού και της ατελής πέψης . Επίσης πολλοί είναι που λένε ότι χρησιμεύει για την αρτηριοσκλήρωση , τους ρευματισμούς , της φαγούρας και της ατονίας .

Από τα φυτά με ευρύτατη χρήση είτε ως αφεψήματα είτε ως "ιατρικά" στην Κρήτη είναι:

Μαλοτίρας

Αποτελεί συνήθως το κύριο συστατικό για ένα αφέψημα θαυμασίας γεύσης και αρώματος μαζί με άλλα φυσικά αρωματικά και συγχρόνως πολύ καλά για την υγεία βότανα . Συλλέγετε από τον Μάιο - Αύγουστο . Είναι ευεργετικό κατά των παθήσεων του κυκλοφοριακού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού, κατά των αναπνευστικών προβλημάτων , της πέψης και την τηρεί πλήρεις προϋποθέσεις για την ισχυρή αντιμετώπιση του κρυολογήματος και του βήχα. Ειδικά η χρησιμοποίησή του με μέλι (ζεστό αφέψημα) είναι το ιδανικό γιατρικό για πονόλαιμους .

Χαμομήλι (Matricaria chamomila)

Συλλέγετε από τον Απρίλιο έως και τον Ιούνιο ενώ αποξηραίνεται και χρησιμοποιείτε για όλο το χρόνο . Στην Κρήτη υπάρχει παντού ιδιαίτερα σε χέρσους τόπους . Χαρακτηρίζεται ως αντιφλεγμονώδες , αντιαλλεργικό, καταπραϋντικό και άριστης ποιότητας αντισηπτικής χρήσης . Καταναλώνετε συνήθως ζεστό ως αφέψημα σε συνδυασμό με άλλα Κρητικά βότανα , συνδυάζοντας τη τέλεια

χαλάρωση και καταπολεμώντας την αϋπνία .

Φασκόμηλο (Salvia fruticosa)

Συλλέγετε από Απρίλιο μέχρι και τον Οκτώβρη , πρόκειται για ένα από τα πιο σημαντικά βότανα της Κρήτης άλλωστε και η παγκόσμια ονομασία του το χαρακτηρίζει πλήρως . Salvia προέρχεται από τη λατινική λέξη salvare που σημαίνει "σώζω" , θεωρώντας το πολύτιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό . Θεωρείτε αντιιδρωτικό, κατά του πονόλαιμου και του πονοκεφάλου, κατά των πνευμονικών νόσων αλλά θεωρείτε εκτός των άλλων και ως διουρητικό και αιμοστατικό φάρμακο . Συνήθως πίνετε ως αφέψημα με άλλα σημαντικά βότανα όπως το χαμόμηλο .

Δίκταμο (Έρωντας) Origanum diktamus

Ανθίζει και συλλέγεται κατά την ίδια περίοδο από τον Ιούνιο ως και τον Οκτώβριο . Το βότανο αυτό ίσως είναι το πιο ερωτικό , αλλά συνάμα και το πιο επικίνδυνο ως προς την συλλογή του αφού φυτρώνει σε απόκρημα βράχια και απότομες βουνοπλαγιές . Εκτός από εξαιρετικό αφέψημα, το δίκταμο έχει και θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι αντισηπτικό, επουλωτικό τραυμάτων, καταπραϋντικό του πεπτικού συστήματος, χρησιμοποιείται κατά της γρίπης και του κρυολογήματος. Επίσης, αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες, χαλαρωτικό, τονωτικό, με έντονη δράση κατά της κυτταρίτιδας και είναι το τέλειο φυσικό αντιγηραντικό και αναπλαστικό με σπουδαία αντιοξειδωτική δράση.

Ιδιότητες:

- τονωτικό, αφροδισιακό
- αντισηπτικό, επουλωτικό
- αντισπασμωδικό, εμμηναγωγικό

Ενδείξεις:

- διαταραχές του πεπτικού συστήματος (γαστραλγία, ατονία)
- γρίπη, κρυολογήματα
- ακμή, πληγές
- δυσμ
- ηνόρροια, δυστοκία
- ψυχρότητα, ανικανότητα





Μαντζουράνα (Origanum majorana)

Συλλέγετε επίσης το Καλοκαιράκι ενώ θεωρείτε ότι έχει αντισηπτικές, αντισπασμωδικές, αλλά και χωνευτικές ιδιότητες

Μέντα (Mentha x piperita)

Η άνθιση έρχεται Ιούνιο με Αύγουστο και μαζεύετε την ίδια περίοδο και θεωρείτε ένα από τα σπουδαιότερα βότανα . Είναι κατά της δυσπεψίας , των νευρικών διαταραχών και της αϋπνίας. Αρωματικό συνήθως το χρησιμοποιούν στα παγωτά, στις κομπόστες και κυρίως στις σαλάτες αφού η μυρωδιά της είναι πολύ έντονη και δίνει μια ιδιαίτερη εύγευστη γεύση στη σαλάτα .

Τίλιο

Είναι αρωματικό - φαρμακευτικό. Τα άνθη θεωρούνται ευστόμαχα. αντιβηχικά. μαλακτικά σπασμολυτικά, διουρητικά, αντικαταρροϊκά αποχρεμπτικά, αντιπαχυντικά και επιδρωτικά. Ανθίζει τους μήνες Ιούνιο - Ιούλιο.

Ρίγανη (Origanum Vulgare)

Είδη ρίγανης:

- Origanum vivide : η γνωστή σε όλη την Ελλάδα αυτοφυής ρίγανη με τα άσπρα ανθάκια της
- Origanum vulgare που φύεται στην Κεντρική Ευρώπη και ανθίζει κόκκινα (carmine)
- Origanum majoranis (ή majorana hortensis): η καλλιεργήσιμη μορφή της ρίγανης, για τις αυλές και τα παράθυρά μας

- *Origanum dictamnus* ή *heracleoticum* που φύεται στα όρη της Κρήτης

Θεωρείτε ένα από τα πιο σημαντικά βότανα της Κρήτης , κατά της διάρροιας , τους σπασμούς της κοιλιάς , κατά των δηλητηριάσεων όπως επίσης χρησιμοποιούνταν για τον πονόδοντο. Χάρη στο αιθέριο έλαιο και τις πικρές ουσίες που περιέχει, βοηθά άμεσα στο μεταβολισμό του λίπους και της χοληστερόλης και έχει αντιβακτηριδιακή δράση. Καταναλώνοντας καθημερινά στην τροφή μας ρίγανη βοηθάμε τον οργανισμό μας στην καλή λειτουργία του και τη διατήρηση της υγείας μας. Η ρίγανη έχει επιπλέον ειδική σχέση με τα γεννητικά όργανα των γυναικών. Ο ανθός της ως αφέψημα είναι αντισπασμωδικός και τονωτικός της μήτρας. Είναι βότανο εμμηναγωγό, βοηθά τη γέννα. Δεν πρέπει όμως να λαμβάνεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης σε μεγάλες ποσότητες. Ποδόλουτρα ή μπάνια σε ρίγανη βοηθούν στην περίπτωση αμηνόρροιας.

Δάφνη (*Laurus nobilis*)

Πολλοί δεν ξέρουν τις ιδιότητες και συνάμα δεν μπορούν να εκτιμήσουν την χρησιμότητα του θαμνώδους δέντρου «δάφνη» . Χρησιμοποιούνταν παλαιότερα για την ενδυνάμωση των μαλλιών αλλά και το αφέψημα το χρησιμοποιούσαν για την επάλειψη των μελών και σε μέρη του σώματος , που έπασχαν από ρευματισμούς ή θλάσεις μυών .Είναι πολύ χρήσιμο για την δυσπεψία και για την καλή λειτουργία του στομάχου .

Δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)

Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν ως ρόφημα κατά των πονοκεφάλων όπως και ιδανικό για τις ημικρανίες . Θεωρήθηκε από ειδικούς επιστήμονες ότι η συχνή χρησιμοποίησή του είναι ιδανική κατά της τριχόπτωσης του τριχωτού της κεφαλής . Είναι αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό και πολύ διεγερτικό του κυκλοφοριακού , όπως επίσης και κατά της αϋπνίας

Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)

Αρωματικό φυτό που εύκολα συναντάμε σε πολλά σπίτια ακόμα και σε γλάστρες και όχι ανάμεσα σε κηπευτικά , μια και θεωρείτε σαν διακοσμητικό λουλούδι με την ξεχωριστή αυτή μυρωδιά που μπορεί να χαρίσει σε κάθε χώρο .

Το χρήσιμο μέρος αυτού του πανέμορφο φυτού είναι τα άνθη του

που μπορούμε να συλλέξουμε περίπου στα τέλη Αυγούστου και να τα αποξηράνουμε. Χρησιμοποιείτε ως αρωματικό σε Κρητικά φαγητά , όπως επίσης για αρωματισμό του ελαιόλαδου σε συνδυασμό είτε μόνο του , είτε με άλλα βότανα επίσης αρωματικά. Ανακουφίζει από τις ημικρανίες , έντονους πονοκεφάλους, από στοματίτιδες , όπως επίσης καταπραΰνει τους σπασμούς των εντέρων στις ζαλάδες για την ατονία , την ψαμμίαση και την δυσκοιλιότητα. Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν πολτοποιημένο για την καταπραϋντική του δράση σε τσίμπημα σκορπιού, δάγκωμα μέλισσας , ή ερεθισμό από τσουκνίδα.

Θρούμπα

Σκοτώνει βακτηρίδια , μύκητες και μικρόβια από επιφάνειες όπως από βαρέλια Χρησιμοποιήθηκε επίσης κατά της διάρροιας.

Αγιόκλημα

Τι μπορούμε να πούμε γι αυτό το αιθέριο λουλούδι με το μεθυστικό άρωμα και το εκτυφλωτικά όμορφο ανθό . Το άρωμά του μοναδικό. Γι' αυτό άλλωστε υπάρχει και αιθέριο έλαιο από αγιόκλημα . Συνήθως χρησιμοποιούνταν από τους παλιούς φυσιολάτρεις για τις δερματικές μολύνσεις αλλά και την αϋπνία.

Αμυγδαλιά

Γνωστό σε όλους μας το δέντρο της αμυγδαλιάς που γενικά και τα φύλλα αλλά και ο δεύτερος φλοιός του είναι ιδιαίτερα χρήσιμος αφού το έχουν πολλοί χαρακτηρίσει σαν φαρμακευτικό φυτό . Χρησιμοποιείτε συνήθως για την τριχόπτωση , τις φακίδες , τα εγκαύματα και τη ναυτία .

Βρώμη

Πολύ χρήσιμο βότανο στην ιατρική μια και προτείνετε κατά της κατάθλιψης , της εξάντλησης και της αϋπνίας . Θεωρείτε ένα από τα πολύ καλά τονωτικά του νευρικού συστήματος , χάρις τις βιταμίνες που περιέχει και την λεγόμενη «τανίνη» .

Βλίτα

Το βλίτο είναι μια πόα πολύ χαμηλή με διάρκεια ζωής ενός χρόνου που φυτρώνει μόνο του ή σπέρνεται ανάμεσα στα κηπευτικά των καλοκαιρινών περιβολιών. Κατέχει ξεχωριστή θέση στις βραστές καλοκαιρινές σαλάτες της αναμειγμένο με άλλα λαχανικά εποχής. Μαγειρεύονται σε συνδυασμό με αμπελοφάσουλα, πατάτες, κολοκυθάκια και ντομάτες ή ακόμα με καρότα, παντζάρια και κάπαρη.

Πικραλίδες

Η πικραλίδα ή αγριομάρουλο αφθονεί στα ελληνικά ακαλλιέργητα χωράφια, στην άκρη των δρόμων και ξεπετιέται ανάμεσα από τις σχισμές των βράχων.

Η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη Α φαίνεται να είναι τέσσερις φορές μεγαλύτερη από αυτή του κοινού μαρουλιού. Ιατρικές έρευνες υποδεικνύουν πως εκτός από διουρητικό, αποτελεί και διεγερτικό της όρεξης.

Τα χόρτα της έρευνας

Μάραθο, αγριόπρασο (ή σχινόπρασο), σκούλος, ζοχός, καυκαλήθρα, κουτσουνάδα, λάπαθο, σταφυλίνακας, πεντάνευρο, αχάτζικας (ή μυρώνι), λαγουδοπαξιμάδο, γοργογιάννης και στρουφούλι.

Οι μετρήσεις:

- Τα άγρια χόρτα αναλύθηκαν ως προς την περιεκτικότητά τους σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού, όπως κάλιο (K), ασβέστιο (Ca), μαγνήσιο (Mg), σίδηρος (Fe), φώσφορος (P) και ψευδάργυρος (Zn).

- Επίσης, τα χόρτα αναλύθηκαν ως προς την περιεκτικότητά τους σε φλαβονοειδή (αντιοξειδωτικές ουσίες).

- Τέλος, συγκρίθηκε η περιεκτικότητά της χορτόπιτας σε φλαβονοειδή σε σχέση με επιλεγμένα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, καθώς και με το κόκκινο κρασί και το μαύρο τσάι.

Τα αποτελέσματα της έρευνας:

- Τα χόρτα είναι εξαιρετικά πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία - ιδιαίτερα σε κάλιο και ασβέστιο-, γεγονός που οφείλεται έως ένα βαθμό και στη σύνθεση του κρητικού εδάφους από όπου συλλέχθηκαν. Συγκεκριμένα, 2 χορτοπιτάκια (100 γρ.) περιέχουν 195,6 mg κάλιο και 135,3 mg ασβέστιο.

- Η κερκετίνη και η καμφερόλη είναι τα φλαβονοειδή με τη μεγαλύτερη συγκέντρωση στα χόρτα που μελετήθηκαν, κατά συνέπεια και στα χορτοπιτάκια. Σύμφωνα με τους ειδικούς, υπάρχουν ενδείξεις για την ευεργετική επίδραση των φλαβονοειδών στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου. Παρατηρήθηκε, λοιπόν, μεταξύ άλλων, ότι 2 χορτοπιτάκια (100 γρ.) περιέχουν 12,4 mg κερκετίνης και 4,3 mg καμφερόλης.

- Κατά την ανάλυση των φλαβονοειδών ήταν εντυπωσιακή η διαπίστωση ότι το λάπαθο περιέχει διπλάσια ποσότητα κερκετίνης

σε σύγκριση με το κρεμμύδι, που θεωρείται μία από τις κατεξοχήν πηγές αυτού του φλαβονοειδούς!

- Διαπιστώθηκε, επίσης, ότι ένα μόνο κρητικό χορτοπιτάκι (50 γρ.) περιέχει έξι φορές περισσότερη κερκετίνη από 1 ποτήρι κόκκινο κρασί και μιάμιση φορά περισσότερη κερκετίνη από 1 φλιτζάνι μαύρο τσάι.

Συμπέρασμα:

Τα στοιχεία καταδεικνύουν την υψηλή διατροφική αξία των χόρτων και της χορτόπιτας. Μάλιστα, οι ευεργετικές ιδιότητες των ωμών χόρτων εξακολουθούν να υφίστανται και στις χορτόπιτες που τα περιέχουν, επειδή οι χορτόπιτες δεν περιέχουν χοληστερίνη και τα λιπίδιά τους προέρχονται από το ελαιόλαδο. Καιρός είναι να τις εντάξουμε και πάλι στη διατροφή μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: Μαρία & Ν. Ψυλλάκης, "Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα"

Αρωματικά Φυτά

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μία ακόμη σπουδαία παράδοση για την Κρήτη. Βοτανολογικές μελέτες αποκαλύπτουν πως το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και πιο ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης, με μεγάλο αριθμό ενδημικών φυτών, δηλ. φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο στην Κρήτη, όπως η μαλοτύρα (*siderites syriaca*) και ο δίκταμος (*origanum diktamus* L.), βασιλεία της ενδημικής χλωρίδας της Κρήτης, γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα. Ειδικά ο Ιπποκράτης συνιστούσε το δίκταμο ως "ωκυτόκειο", δηλαδή βοτάνι, που έκανε γυναίκες να γεννούν ανώδυνα και γρήγορα. Οι Κρήτες παραγωγοί αρωματικών φυτών προσφέρουν σήμερα στην αγορά πλήθος βοτάνων, όπως είναι η ρίγανη (*origanum onites*), βασιλικό (*ocimum basilicum* L.), τίλιο (*tilia cordata* mill.), μαντζουράνα (*origanum majorana*), θυμάρι (*thymus sibthorpii* benth.), μέντα (*mentha*), δεντρολίβανο (*rosmarinus officinalis*), δάφνη (*laurus nobilis* L.) χαμομήλι (*matricaria chamomilla* L.), φασκομηλιά (*salvia officinalis*) και άλλα. Όλα έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα ως φαρμακευτικά φυτά και είναι πολλά τα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων που αποδίδουν στα βότανα εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα εκπληκτικά αυτά βότανα της Κρήτης (ανάμεσά τους και ο δίκταμος) φυτρώνουν στα απόκρημα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους συλλέκτες για να αποξηρανθούν κάτω από φυσικές συνθήκες και να οδηγηθούν στα σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς καμία χημική ή άλλη επεξεργασία. Σήμερα δεν χρειάζεται να κουραστείτε για να βρείτε αυτά τα βότανα και να τα απολαύσετε ως αφεψήματα ή ως αρωματικά των εδεσμάτων που θα παρασκευάσετε σύμφωνα με τους κανόνες της υγιεινής διατροφής. Οι σύγχρονες μονάδες συσκευασίας φροντίζουν να διατηρήσουν το φυσικό άρωμα και τις άλλες εκπληκτικές ιδιότητες, ανάμεσα στις οποίες είναι η αντιοξειδωτική δράση που έχουν όταν καταναλώνονται.

Κηπευτικά

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της κρητικής δίαιτας είναι η μεγάλη κατανάλωση λαχανικών και, γενικώς, τροφών φυτικής προελεύσεως. Οι Κρήτες τρώνε τα περισσότερα

λαχανικά και χόρτα στο δυτικό κόσμο! Καταναλώνουν τριπλάσιες ποσότητες λαχανικών και κηπευτικών απ' όσα καταναλώνουν οι άλλοι Ευρωπαίοι! Είναι ένα ακόμη μυστικό καλής υγείας, αφού μ' αυτόν τον τρόπο προσλαμβάνουν άφθονες φυτικές ίνες, αρκετές ποσότητες βιταμινών και άλλες θρεπτικές ουσίες, απαραίτητες για τον άνθρωπο. Τα λαχανικά πιστεύεται ότι βοηθούν την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και προσφέρουν βιταμίνες απαραίτητες για το μεταβολισμό διαφόρων ιστών (όπως π.χ. η Β12 για την παραγωγή του αίματος). Πολλά λαχανικά καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες απαραίτητων πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, που συντελούν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων. Μερικά από τα κηπευτικά της Κρήτης έχουν έρθει από άλλες περιοχές της γης. Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι εκείνο της ντομάτας, που σήμερα οι ειδικοί ιστορικοί της διατροφής πιστεύουν πως ενσωματώθηκε τόσο γρήγορα στην κουζίνα του νησιού, ώστε να έχει συμβάλει στη διαμόρφωση του χαρακτήρα της κρητικής διατροφής. Η ντομάτα της Κρήτης δεν παράγεται ούτε με ορμόνες, ούτε ωριμάζει σε τεχνητές συνθήκες και ως εκ τούτου περιέχει μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών. Τα αγροτικά προϊόντα της Κρήτης, τα αγγούρια, τα κολοκυθάκια και τα άλλα λαχανικά παράγονται σε εύφορες πεδιάδες του νησιού, εκεί που δεν χιονίζει ποτέ και το θερμομέτρο επιτρέπει ακόμα και στην καρδιά του χειμώνα σε μια παρέα να γευματίσει στην ύπαιθρο. Οι συνθήκες καλλιέργειας αυτών των προϊόντων είναι περίπου ιδανικές, κοντά σε παραλίες του νότου από τις οποίες δεν φεύγουν ποτέ τα χελιδόνια, γιατί δεν χρειάζεται να αλλάξουν το ήπιο κλίμα της Κρήτης.

Ο Κρητικός καλλιεργητής είναι ευνοημένος από τη φύση, που κάνει τη δύσκολη δουλειά του πιο εύκολη, αρκεί να διατηρήσει τον ακατάλυτο έρωτα με τη γη του. Δεν χρειάζεται πετρέλαιο για να κρατά ψηλά τη θερμοκρασία, γιατί έχει σύμμαχό του τον διαρκώς χαμογελαστό ήλιο που αναδεικνύει το διακριτικό άρωμα και την ιδιαιτερότητα της γεύσης. Αυτό είναι ένα μυστικό των Κρητικών. Μπορούν να τρώνε κάθε μέρα κηπευτικά, γιατί απολαμβάνουν τη φυσική γεύση και το άρωμά τους. Το βλέπουμε συχνά σε ξένους επισκέπτες που έχουν συνηθίσει τα χωρίς γεύση προϊόντα που αναπτύσσονται σε ξένο (τεχνητό) περιβάλλον, χωρίς τις γεμάτες ζωή ακτίνες του ήλιου. Η γεύση των κρητικών κηπευτικών προϊόντων θυμίζει την παλιότερη εποχή, είναι

αυθεντική και τόσο ελκυστική που ξαφνιάζει. Τα κηπευτικά της Κρήτης καλλιεργούνται σε εκτεταμένες παραθαλάσσιες περιοχές, στο νοτιότερο σημείο της Ευρώπης, στην περιοχή της Ιεράπετρας, στη Μεσαρά, στα νότια του Ρεθύμνου, στις παραλιακές περιοχές του Σελίνου, της Κισάμου και σε άλλες περιοχές. Στον κρητικό νότο υπάρχουν περιοχές που οι καλλιέργειες κηπευτικών δεν χρειάζονται θερμοκηπιακή κάλυψη ακόμη και το χειμώνα.

Ψωμί - Παξιμάδι

Οι ξένοι περιηγητές που έφταναν στην Κρήτη το 19ο αιώνα αλλά και στις πρώτες δεκαετίες του 20ού, περιέγραψαν το ψωμί των Κρητικών όχι με τα καλύτερα λόγια. Ο σοφός Άγγλος Ρόμπερτ Πάσλεϋ (1834), όμως, εντυπωσιάστηκε από το ωραίο μαύρο ψωμί των καλόγηρων της Κρήτης, που το παρασκεύαζαν με σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη. Χρειάστηκε να περάσουν πολλά χρόνια, να γίνουν μελέτες, για να αποδειχτεί πως οι Κρητικοί είχαν, και σ' αυτό το ζήτημα, δίκιο! Οι ίνες που περιέχει το κρητικό παραδοσιακό ψωμί βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, και ιδιαιτέρως του παχέος εντέρου. Το πλήρες ψωμί έχει πολύ μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, ιδίως του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Κι ακόμη, λέγεται πως το πλήρες ψωμί είναι πιθανόν να προλαμβάνει τον καρκίνο του γαστρεντερικού σωλήνα και ιδιαιτέρως του παχέος εντέρου! Μέχρι και τις τελευταίες δεκαετίες οι Κρητικοί έτρωγαν κάθε μέρα μαύρο ψωμί. Λευκό, χωρίς πίτουρο, έτρωγαν μόνο πέντε-έξι φορές το χρόνο: τα Χριστούγεννα, το Πάσχα, το Δεκαπενταύγουστο, σε κάποια τοπική γιορτή και, ίσως, σε κάποια κοινωνική εκδήλωση (γάμο). Προϊόν αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Ένωση το κρητικό παξιμάδι κατακτά σήμερα τους καταναλωτές λόγω της υψηλής ποιότητάς του (πολλοί φτιάχνουν παξιμάδι αλλά κανένας δεν φτιάχνει παξιμάδι σαν τους Κρητικούς), λόγω των αγνών φυσικών υλικών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του αλλά και λόγω της υψηλής διαιτητικής του αξίας. Στην Κρήτη υπάρχουν τα στρογγυλά παξιμάδια που σερβίρονται σήμερα και στα καλά εστιατόρια και αποτελούν μια ξεχωριστή απόλαυση. Τρίβουν φρέσκια ντομάτα και τη βάζουν πάνω μαζί με αρωματικά φυτά, βρέχουν με ελαιόλαδο και, μερικές φορές, αναμιγνύουν μυζήθρα με τη ντομάτα. Είναι μια ξεχωριστή λιχουδιά, αλλά και ένας ξεχωριστός συνδυασμός αγνών φυσικών προϊόντων.

Το παξιμάδι είναι το διπλοφουρνισμένο ψωμί της Κρήτης, μια συνταγή παρασκευής και διατήρησης του ψωμιού που έχει τις ρίζες της βαθιά μέσα στο χρόνο. Όταν η Ευρωπαϊκή Ένωση μας το αναγνώρισε ως προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης, νιώσαμε περήφανοι για τη χώρα μας, αλλά ακόμη περισσότερο χαρήκαμε που καταφέραμε να

περάσουμε στη συνείδηση πολλών ανθρώπων την κρητική διατροφή. Την αυθεντική του γεύση την αντιλαμβάνεται κανείς με την πρώτη μπουκιά, αλλά και όταν συνδυάζεται με φρέσκα προϊόντα της ελληνικής γης, όπως η ντομάτα το τυρί και το ελαιόλαδο

Ντάκοι και κουλούρες

Προϊόν αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα, το κρητικό παξιμάδι κατακτά σήμερα τους καταναλωτές όλου του κόσμου, λόγω της υψηλής ποιότητας του, των αγνών φυσικών υλικών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του αλλά και λόγω της υψηλής διαιτητικής του αξίας. Οι τεχνικές παρασκευής του αποτελούν ένα εξαιρετικό κράμα λαϊκής εμπειρίας όπως διασώθηκε από την γυναίκα της Κρήτης. Εκτός από το κρίθινο, υπάρχει το ολικής αλέσεως (σιτάρι) παξιμάδι, από μιγάδι (ίσες ποσότητες κρίθινου και σιταρένιου αλεύρου), τριομίγαδο (ίσες ποσότητες αλεύρου από σιτάρι, κριθάρι και ταγή), μιγάδι ταγής (ανακατεμένο αλεύρι σιταριού και ταγής ή κριθαριού και ταγής). Σε πολλές περιοχές της Κρήτης (στα χωριά γύρω από το όρος Δίκητη) παρασκευάζουν και το επίσημο παξιμάδι από εφτάζυμο ψωμί.

Τα κρητικά παξιμάδια διακρίνονται επίσης σε δύο μεγάλες κατηγορίες, ως προς το σχήμα: τους «ντάκους» και τις «κουλούρες». Οι ντάκοι είναι κομμένες χοντρές φέτες μακρόστενου ψωμιού. Οι κουλούρες κόβονται στη μέση έτσι που να χωρίζεται το πάνω από το κάτω κομμάτι, δηλαδή το «πανωκαύκαλο» από το «κατωκαύκαλο».

Τα στρόγγυλα κρητικά παξιμάδια έχουν κατακτήσει σήμερα την μεσογειακή κουζίνα και εκτός από την Κρήτη κατέχουν σημαντική θέση στο τραπέζι πολλών ελλήνων, στα καλά εστιατόρια και στις σύγχρονες γαστρονομικές εμπνεύσεις ελλήνων σεφ. Ο γνωστός σε όλους ντάκος, με την τριμμένη μυζήθρα, το ελαιόλαδο και τη ρίγανη αποτελεί το αγαπημένο ορεκτικό πολλών τουριστών που επισκέπτονται τη χώρα μας. Κι όντως μένουν έκπληκτοι με τη νοστιμιά του.

Τυροκομικά προϊόντα

Η κατανάλωση τυριού στην Κρήτη είναι η υψηλότερη παγκοσμίως. Ίσως και να έχουν κάποιο δίκιο οι Κρητικοί. Την τροφή δεν την αντιμετωπίζουν ως φάρμακο, αλλά γνωρίζουν να απολαμβάνουν τη γεύση της. Και η γεύση του κρητικού τυριού, γραβιέρας, κεφαλογραβιέρας, κεφαλοτυριού, γλυκιάς και ξινής μυζήθρας και των άλλων τυροκομικών προϊόντων είναι αξεπέραστη.

Σημαντική πηγή ασβεστίου και πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, το τυρί διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην κρητική διατροφή. Λένε πως είναι πηγή κεκορεσμένων λιπών αλλά οι Κρητικοί που το τρώνε δεν έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης πιθανότατα οι συνδυασμοί του κρητικού διατροφικού προτύπου να παρέχουν την ιδανική ισορροπία....Στην κρητική διατροφή υπάρχει μια εντυπωσιακή ισορροπία φυσικών προϊόντων που προσφέρουν εκείνο ακριβώς που χρειάζεται ο άνθρωπος για να παραμένει υγιής. Τελευταίες επιστημονικές έρευνες συσχετίζουν τα προϊόντα αποδομήσεως των πρωτεϊνών των γαλακτοκομικών προϊόντων με την πρόληψη και την αντιμετώπιση της εμφάνισης αλλά και την εξέλιξη όγκων του μαστού και του προστάτη. Στην Κρήτη και στη Γαλλία, μάλιστα, γίνονται εκτεταμένες μελέτες για την ανάπτυξη καινούργιων μεθόδων αντιμετώπισης της νόσου με βάση αυτά τα επιστημονικά συμπεράσματα. Οι βιταμίνες που περιέχονται στα τυριά μας είναι πολλές (A, B1, B3, B6, φολικό οξύ) , όπως συμβαίνει και με τα βασικά μέταλλα και με τα αμινοξέα.

Οι ρίζες της αιγοπροβατοτροφίας στην Κρήτη χάνονται μέσα στους μύθους της αρχαιότητας. Λέγεται, πως τα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κρήτης έθρεψαν τον μεγάλο θεό, τον Δία, που γεννήθηκε σ' ένα σπήλαιο, έχοντας συντροφιά και τροφό του μίαν αίγα, την Αμάθεια. Από τότε η κτηνοτροφία στην Κρήτη δεν έχει αλλάξει χαρακτήρα. Στηρίζεται σε μικρά ζώα (αίγες, πρόβατα) ενώ οι αγελάδες είναι ελάχιστες. Επίσης, στηρίζεται στην ελεύθερη βοσκή.

Δεν υπάρχουν κτηνοτροφικές επιχειρήσεις που να κρατούν κλεισμένα σε συγκεκριμένο χώρο τα ζώα για μεγάλα χρονικά διαστήματα, τα ζώα της Κρήτης είναι όλο το χρόνο ελεύθερα στα βουνά ή στα χειμαδιά και τρέφονται σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα με άγρια χόρτα, με τα απίθανα κρητικά

βότανα και τους θάμνους. Η παραδοσιακή αυτή μορφή κτηνοτροφίας στηρίζεται στην εμπειρία πολλών αιώνων. Η μόνη ουσιώδης διαφορά της από το παρελθόν έγκειται στο ότι η επεξεργασία του γάλακτος δεν γίνεται πλέον δίπλα στις στάνες αλλά σε σύγχρονες τυροκομικές εγκαταστάσεις, σε εργοστάσια που διατηρούν τις παραδοσιακές μορφές της τυροκομικής τηρώντας παράλληλα όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων με τρόπο σχολαστικό. Η κρητική γραβιέρα προσφέρει μια γεύση που ξαφνιάζει, όπως συμβαίνει και με τις άλλες ποικιλίες των τυριών του νησιού.

Μερικά από αυτά είναι:

Ανθότυρος. Η κρητική εκδοχή της «μυζήθρας». Υπάρχει φρέσκος, αλλά και ξηρός. Τυρί πολύ πλούσιο σε λιπαρά (έως 65%).

Γραβιέρα Κίτρινο τυρί από πρόβειο γάλα, με εξωτερικό καφέ περίβλημα. Οι Κρητικοί γνωρίζουν τη γραβιέρα ήδη από την εποχή της Ενετοκρατίας. Φημισμένες γραβιέρες είναι ακόμη της Νάξου και των Αγράφων.

Πηχτόγαλο Ανοιχτόχρωμο τυρί, σχεδόν λευκό, με ξινή γεύση και ευχάριστη μυρωδιά. Φτιάχεται από αιγοπρόβειο γάλα.

Τουλουμοτύρι. Μαλακό, λευκό τυρί, από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα. Παράγεται σε τουλούμια (ασκούς από δέρμα ζώων) και φυλάγεται μέσα σε γάλα. Κάθε φορά που βγάζοντας κανείς ένα κομμάτι το γάλα λιγοστεύει, πρέπει να συμπληρώνεται με καινούριο, για μη χαλάσει το υπόλοιπο τυρί.

Ξινομυζήθρα Κρήτης. Τυρί λευκό -ή σχεδόν- με ξινούτσικη γεύση, χωρίς τρύπες. Για να γίνει αυτού του είδους η ξινή μυζήθρα πρέπει να χρησιμοποιηθεί ορός γάλακτος, συνήθως προβάτου ή κασίκας.

Οι Κρητικοί τη χρησιμοποιούν ως επιτραπέζιο τυρί, αλλά συχνά την αξιοποιούν και σε γέμιση για πίτες.

Μαλάκα ή τυρομαλάκα Είναι ένα φρέσκο τυρί (τυρόμαζα) και χρησιμοποιείται μόνο ως γέμιση στα καλιτσούνια ή τις πίτες. Γίνεται από φρέσκο αιγοπρόβειο κρητικό γάλα.

Στακοβούτυρο Προέρχεται από το ψήσιμο της κρούστας του γάλακτος. Έχει υπόλευκο ή υποκίτρινο χρώμα, είναι λιπαρό, με έντονη γεύση γάλακτος, με ιδιαίτερο άρωμα που

δίνει νοστιμιά στα ψητά ή στο πιλάφι.

Στάκα ή ανθόγαλο Πρόκειται για την κρέμα (κρούστα, τσίπα) από το γάλα. Το πρώτο δηλ. προϊόν που παίρνουμε από την επεξεργασία του γάλακτος, γι' αυτό και πολύ λιπαρό. Αν το χτυπήσουμε βγάζουμε το φρέσκο βούτυρο. Τρώγεται σκέτη, στο ψωμί, ή ψημένη στο τηγάνι με αυγά ομελέτα ή τηγανητά.

Μυζήθρα γλυκιά φρέσκια Γίνεται αποκλειστικά από φρέσκο γάλα πρόβειο ή κατσικίσιο. Είναι ένα μαλακό άσπρο τυρί με ελάχιστα λιπαρά (προκύπτει από την τελευταία επεξεργασία του γάλακτος), γι' αυτό και προτείνεται σε δίαιτες. Ορεκτικό, συνοδευτικό και θαυμάσιο επιδόρπιο, αφού τρώγεται και με μέλι.

Μυζήθρα ξερή (Ανθότυρος ξερός) Είναι η αποξηραμένη μυζήθρα (αποξηήρανση με αλάτι) γι' αυτό και πιο πικάντικη. Τρώγεται σκέτη αλλά και τριμμένη στα μακαρόνια.

Φρούτα

Μία από τις πιο σημαντικές διαφορές της κρητικής δίαιτας από τις δίαιτες των άλλων μεσογειακών περιοχών έγκειται στην τεράστια κατανάλωση φρούτων! Ο Κρητικός τρώει έξι φορές περισσότερα φρούτα από το μέσο κάτοικο των άλλων μεσογειακών περιοχών και έξι φορές περισσότερα από τον κάτοικο μιας βόρειας χώρας (π.χ. Ολλανδία), όπως έδειξαν μελέτες των A. Keys (1970) και D. Kromhout (1989).

Οι Ευρωπαίοι περιηγητές που έφταναν στην Κρήτη το 19ο αιώνα εγκωμίαζαν τα πορτοκάλια του νησιού.

Η ελληνική μυθολογία λέει πως τα εσπεριδοειδή ήταν το δώρο που έκανε η Γαία, η γη, στο γάμο του πατέρα των Θεών, του Δία, με την Ήρα. Αυτό το θεϊκό δώρο, που κρατήθηκε, σύμφωνα πάντα με την ελληνική μυθολογία, στους κήπους των Εσπερίδων, μακριά από τους ανθρώπους, καλλιεργείται σε μια εκτεταμένη περιοχή στον κάμπο των Χανίων. Μικρότερες καλλιέργειες υπάρχουν στο κάμπο της Μεσαράς, στο Φόδελε του Ηρακλείου και στο Μυλοπόταμο.

Ήταν το κυριότερο χειμωνιάτικο φρούτο, το φρούτο που δεν έλειπε από κανένα κρητικό σπίτι. Αυτή την ίδια συνταγή συνιστούν και σήμερα οι γιατροί: Το πορτοκάλι δεν πρέπει να λείπει από το τραπέζι μας, ο φυσικός χυμός δεν πρέπει να λείπει από τη ζωή μας, τα φρούτα δεν πρέπει να διαδραματίζουν ποτέ δευτερεύοντα ρόλο στη διατροφή μας: Είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης C (ιδιαίτερα το πορτοκάλι), πλούσιες πηγές βιταμίνης B12 (απαραίτητη για την παραγωγή του αίματος), αλλά και των βιταμινών που έχουν αντιοξειδωτική δράση, δηλαδή αντικαρκινική και προστατευτική για καρδιοπάθειες, (A, C και E).

Στην Κρήτη οι καλλιέργειες φρούτων είναι παραδοσιακές. Τα δέντρα είναι απολύτως προσαρμοσμένα στο περιβάλλον του νησιού και παράγουν γευστικά προϊόντα, χωρίς χημικές επιβαρύνσεις. Οι μονάδες επεξεργασίας των προϊόντων αυτών (χυμοί, προϊόντα πορτοκαλιού και κίτρου κ.α.) είναι σύγχρονες και σέβονται την ιδιαιτερότητα της πρώτης ύλης.

Το κατ' εξοχήν καλοκαιρινό φρούτο της Κρήτης, το σταφύλι, θεωρείται σήμερα ιδανικό για μια ισορροπημένη διαίτα.

Οι ουσίες που περιέχονται στο φλοιό του είναι αντιοξειδωτικές (αντικαρκινικές): το γευστικό αυτό φρούτο προσφέρει πλήθος ιχνοστοιχείων απαραίτητων για τη σωστή

λειτουργία του οργανισμού. Το σταφύλι της Κρήτης ξεχωρίζει από τα σταφύλια άλλων περιοχών, ακόμη και των μεσογειακών, για το άρωμα και τη γεύση του. Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί εκτεταμένες καλλιέργειες ειδικών παραδοσιακών ποικιλιών που δεν έχουν κουκούτσια και μπορούν να καταναλωθούν ακόμη και από μικρά παιδιά.

Στη συνέχεια αναφέρεται ένα παράδειγμα όσο αφορά την χρήση των φρούτων σε σχέση με το δέρμα.

Μάσκα απολέπισης (δεν ενδείκνυται για ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες).

Είναι μια αναζωογονητική μάσκα που συνδυάζει α και β υδροξυ-οξέα, ιδανική για απολέπιση προσώπου και σώματος. Μετά την εφαρμογή της, η έκθεση στον ήλιο πρέπει να αποφεύγεται.

Έχουμε λοιπόν ένα τετραπλό συνδυασμό οξέων φρούτων:

- σαλικυλικό οξύ (βήτα υδροξύ) από τη *φράουλα* που καθαρίζει σε βάθος τους πόρους,
- μηλικό οξύ (άλφα υδροξύ) από το *μήλο*,
- κιτρικό οξύ (άλφα υδροξύ) από το *πορτοκάλι*,
- ταρταρικό οξύ (άλφα υδροξύ) από το *σταφύλι*. Τα άλφα-υδροξυ-οξέα κάνουν απολέπιση απομακρύνοντας τα νεκρά κύτταρα και η επιδερμίδα αποκτά λάμψη.

Θα προσθέσουμε *μέλι* που είναι ενυδατικό και πλούσιο σε ένζυμα και ολιγοστοιχεία και τέλος βρώμη.

Ρακί

Το τσίπουρο είναι ένα δυνατό αποσταγμένο ποτό που περιέχει περίπου 37% αλκοόλ. Το όνομα τσίπουρο χρησιμοποιείται σε όλη τη χώρα εκτός από την Κρήτη, όπου το ίδιο ποτό αλλά χωρίς άρωμα είναι γνωστό σαν τσικουδιά. Επίσης, χρησιμοποιείται η τούρκικη λέξη ρακί, ωστόσο το τούρκικο ποτό διαφέρει πολύ από το κρητικό.

Η κρητική ρακί έχει μία ιστορία 300 χρόνων, αλλά έχει ξεκινήσει πολύ νωρίτερα. Οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Μινωιτών και Μυκηναίων διέφεραν πολύ από των υπολοίπων μεσογειακών λαών. Η διατροφή τους ήταν κυρίως βασισμένη σε κρέας και λαχανικά και το αγαπημένο ποτό για το γεύμα τους ήταν η τσικουδιά.

Το μάζεμα των σταφυλιών και η δημιουργία του κρασιού και της τσικουδιάς είναι δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα κάθε χρόνο το φθινόπωρο. Η δημιουργία του κρασιού περιλαμβάνει το λιώσιμο των σταφυλιών σε ειδικές πέτρινες κατασκευές που ονομάζονται πατητήρια. Αυτό μπορεί να γίνει είτε με τα πόδια είτε με ένα μικρό μηχάνημα. Ότι απομείνει στα πατητήρια (αφού αφαιρεθεί η μεγαλύτερη ποσότητα του χυμού) μπαίνει σε ένα βαρέλι με νερό ή κρασί και παραμένει κλειστό για ένα περίπου μήνα. Μετά το βάζουμε σ' ένα μεγάλο μεταλλικό καζάνι, το οποίο έχει μακριά μεταλλική καμινάδα στην κορυφή, ώστε να φεύγει ο ατμός. Το καζάνι, στον πάτο του οποίου έχει τοποθετηθεί θρύμπα, κλείνει αεροστεγώς και βράζει. Το πρώτο ποτό που βγαίνει λέγεται πρωτορακι και είναι πολύ δυνατό.

Το τελικό ποσό από το αποσταγμένο υγρό περιέχει το λιγότερο ποσοστό σε αλκοόλ, ενώ η τσικουδιά αυτή καθεαυτή παράγεται στη μεσαία φάση της διαδικασίας. Αυτό διαρκεί περίπου τρεις ώρες, κατά τη διάρκεια των οποίων οι ιδιοκτήτες των καζανιών πρέπει να δοκιμάζουν την περιεκτικότητα σε αλκοόλ,

να ελέγχουν τη θερμοκρασία και τέλος να σταματήσουν την απόσταξη όταν η τσικουδιά έχει αποκτήσει την επιθυμητή γεύση. Για την παραγωγή της τσικουδιάς λαμβάνουν χώρα δύο ή τρεις αποστακτικές διαδικασίες.

Όλη η διαδικασία γίνεται γιορτή στην οποία παίρνουν μέρος φίλοι και συγγενείς, φέρνοντας φαγητό και δοκιμάζοντας το ποτό. Κάθε βήμα της αποστακτικής διαδικασίας έχει ένα συγκεκριμένο τελετουργικό και γι' αυτό η παρουσία φίλων είναι απαραίτητη.

Ρακόμελο

Συγκεκριμένα πρόκειται για ψημένη ρακή μαζί με μέλι και κανέλλα. Σε

αρκετά μέρη της Ελλάδας το χρησιμοποιούσαν σαν φάρμακο για τον βήχα (κάτι σαν αντιβηχικό σιρόπι), ενώ το εμπλούτιζαν με αρκετά επιπλέον μυρωδικά (γαρύφαλλο, πορτοκαλόφλουδα, φλυσκούνι, φασκόμηλο κ.α.), κάνοντάς το ακόμα πιο αρωματικό και ευκολόπιπτο.

Κρασιά

Για τους Κρητικούς υπάρχει ο παραδοσιακός τρόπος ζωής που θεωρεί τον οίνο συνοδευτικό ενός γεύματος ή δείπνου. Το κρασί είναι μέρος της κουλτούρας των ανθρώπων. Δεν πίνουν ποτέ μόνοι τους, είναι στοιχείο συντροφικότητας και κοινωνικής σχέσης. Πίνουν στην παρέα, γελούν και κουβεντιάζουν. Οι σημερινές οινοβιομηχανίες της Κρήτης έχουν αξιοποιήσει τις παραδοσιακές ποικιλίες του σταφυλιού και τη συσσωρευμένη εδώ και αιώνες εμπειρία. Δεν ξεχνούν, ας πούμε, πως το αρχαιότερο πατητήρι, ηλικίας πάνω των 3.500 ετών βρίσκεται στην Κρήτη, στις Αρχάνες. Η παράδοση αυτή συμβαδίζει με τη γνώση και την τεχνολογία. Οι Κρήτες οινοπαραγωγοί δεν αρκέστηκαν μόνο στην παράδοση αλλά συμπλήρωσαν τη γνώση του με τις νέες εξελίξεις και τις προτιμήσεις των καταναλωτών.

Ειδικοί οιнологи δοκιμάζουν ποικιλίες, πειραματίζονται, αναδεικνύουν αρώματα και γεύσεις και προσφέρουν στην κατανάλωση εκλεκτά κρασιά, κρασιά που μπορούν να ικανοποιήσουν όλα τα γούστα και όλες τις απαιτήσεις. Τα κρητικά κρασιά αποτελούν πολύτιμη παρακαταθήκη παραδοσιακών ποικιλιών, εναρμονισμένων απολύτως στις κλιματολογικές συνθήκες του νησιού. Κανείς, άλλωστε, δεν ξεχνά πως το αμπέλι καλλιεργείται συστηματικά στο νησί τουλάχιστον για 4.000 χρόνια! Σύμφωνα με τη μυθολογία μας το κρασί είναι δώρο ενός μεγάλου θεού, του Διόνυσου. Είναι ο θεός της χαράς, της ζωής και της παρέας. Η μυθολογία μας λέει πως η αγαπημένη του συντρόφισσα ήταν κόρη του Μίνωα, του μυθικού βασιλιά της Κρήτης, η Αριάδνη. Είναι, ίσως, οι ρίζες μιας ιστορίας που κανείς δεν ξέρει πότε αρχίζει.

Μέλι

Ένα από τα πιο σημαντικά εκθέματα του Μουσείου Ηρακλείου, του Μουσείου που διαφυλάσσει τα περισσότερα μυστικά του περίφημου μινωικού πολιτισμού, είναι ένα υπέροχο χρυσό κόσμημα "δύο μέλισσες" που πολλοί τις λένε ερωτευμένες, αποτελούν τους πιο αξιόπιστους μάρτυρες της σχέσης που είχε ο Κρητικός με τη μέλισσα. Το μέλι, αυτή η εξαιρετική γλυκαντική ουσία, περιέχει σάκχαρα διάφορα της γλυκόζης που το καθιστούν ικανό να χρησιμοποιείται ακόμη και σε περιπτώσεις σακχαρώδους διαβήτη! Κι ακόμη, είναι μια τροφή πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές (κατά του καρκίνου) ουσίες. Η κυριότερη βιταμίνη του μελιού (E) μαζί με άλλες ουσίες χρησιμεύει για να απομακρύνει από τον οργανισμό τα βλαπτικά προϊόντα που προέρχονται είτε από τον ίδιο του το μεταβολισμό είτε από την επίδραση εξωγενών παραγόντων, όπως είναι το κάπνισμα, οι ακτινοβολίες και οι διάφορες καρκινογόνες ουσίες. Το κρητικό μέλι είναι απολύτως φυσικό προϊόν και παράγεται σε περιοχές με ενδημική βλάστηση. Όπως είναι γνωστό σήμερα, το βιοσύστημα του νησιού είναι πλούσιο σε ενδημικά φυτά και ιδιαίτερα σε αρωματικά φυτά. Αυτά προσφέρουν στις κρητικές μέλισσες την αγαπημένη τους τροφή. Όποιος επιχειρήσει μια βόλτα στους μελισσόκηπους της Κρήτης θα καταλάβει γιατί αυτό το νησί παράγει το πιο αρωματικό μέλι του κόσμου: Χιλιάδες θάμνοι μοσχομυρίζουν και μερικοί απ' αυτούς φυτρώνουν μόνο στην Κρήτη! Οι Κρήτες μελισσοπαραγωγοί δεν χρειάζεται να ταΐζουν ζάχαρη τις μέλισσες τους γιατί δεν υπάρχουν νεκρές περιοχές, ούτε περίοδοι που η άγρια βλάστηση είναι καλυμμένη με χιόνι για να μη μπορούν να βρουν μόνες την τροφή τους. Από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα η Κρήτη παράγει συνεχώς μέλι! Και είναι σα να μην έχει αλλάξει τίποτα μέσα στις χιλιετίες. Ίσως να βελτιώθηκε λίγο η κυψέλη, αλλά όλα τα άλλα έμειναν ίδια. Οι μέλισσες, τα αρωματικά φυτά, το αγνό αμάλαγο περιβάλλον του νησιού.

Η επεξεργασία του κρητικού μελιού γίνεται επίσης με φυσικό τρόπο, χωρίς υψηλές θερμοκρασίες που καταστρέφουν τις βιταμίνες.

Σταφίδα - Ξηροί Καρποί

Στην Κρήτη η σταφίδα και ο μούστος αποτελούν, μαζί με το μέλι, τις πιο σημαντικές παραδοσιακές γλυκαντικές ύλες. Η καλλιέργεια του αμπελιού στο νησί χρονολογείται από τα προϊστορικά χρόνια. Η παρασκευή σταφίδας δείχνει την ευρηματικότητα του ανθρώπου να διατηρήσει σε σχεδόν αφυδατωμένη (αποξηραμένη) μορφή ένα προϊόν που η φύση το χαρίζει μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες. Οι βιταμίνες (A, B1, B2, B3, B6 κ.ά.) και οι άλλες ουσίες που περιέχονται στη σταφίδα αποτελούν ένα ακόμη μυστικό υγείας για τους Κρητικούς. Τις τρώνε είτε χωρίς επεξεργασία είτε χρησιμοποιώντας τις για να παρασκευάσουν εξαιρετικά γλυκίσματα, όπως είναι τα σταφιδωτά και τα πατούδα.

6ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι φυσικές ουσίες (οργανικές ενώσεις μικρού μοριακού βάρους) χωρίς τις οποίες είναι αδύνατη η ζωή. Μία από τις βασικές λειτουργίες των βιταμινών είναι η συμμετοχή τους σε εκείνες τις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού που μετατρέπουν τα συστατικά των τροφών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) σε ενέργεια. Βοηθούν στο μεταβολισμό, την αναπαραγωγή την ανάπτυξη και είναι απαραίτητες για την άμυνα του οργανισμού. Ακόμα και μία πολύ μικρή έλλειψη βιταμινών στον οργανισμό μας, μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα ατονίας, εκνευρισμού, υπνηλίας, άγχους, μειωμένης ενεργητικότητας, κακής διάθεσης, ευαισθησία σε κρυολογήματα, έλλειψη συγκέντρωσης, παχυσαρκία κ.λπ. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει από μόνος του και έτσι προσλαμβάνει τις απαραίτητες για τη ζωή βιταμίνες, από την τροφή ή τα συμπληρώματα διατροφής.

Σύμφωνα με τη διαλυτότητά τους, οι βιταμίνες χωρίζονται σε λιποδιαλυτές (A, D, E, K) που διαλύονται στα λίπη, και σε υδατοδιαλυτές (B και C) που διαλύονται στο νερό. Οι λιποδιαλυτές αποθηκεύονται κυρίως στο συκώτι και παραμένουν στο σώμα περίπου 24 ώρες. Οι υδατοδιαλυτές αποθηκεύονται στο σώμα σε μικρότερες ποσότητες και αποβάλλονται με τον ιδρώτα και τα ούρα.

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Οι βιταμίνες είναι το πιο σημαντικό τμήμα των γνώσεων που πρέπει να έχει κάθε σύγχρονός άνθρωπος, μια και έχει πια διακηρυχθεί από όλους τους ειδικούς ο ρόλος τους στην υγεία μας. Έτσι αρχίζοντας από την θαυματουργή βιταμίνη A βλέπουμε ότι αποθηκεύεται στο συκώτι, στα νεφρά, στους πνεύμονες, στους επινεφρίδιους αδένες, και στο λίπος του σώματος. Βοηθάει στην δημιουργία υγιούς δέρματος, ματιών, δοντιών, ούλων και πολλών αδένων, επηρεάζει τον μεταβολισμό των λιπών και των απαραίτητων λιπαρών οξέων. Έτσι είναι απαραίτητη για την διατήρηση της νεότητας, τη μακροζωία, αλλά και για πιο «πεζά» πράγματα, όπως είναι η καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, του αναπνευστικού και απεκκριτικού συστήματος. Επίσης είναι απαραίτητη για την υγεία των αδένων, της ακοής και ρυθμίζει τον κύκλο των εμμήνων των γυναικών.

Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Οι βιταμίνες, που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στις περισσότερες τροφές, βοηθούν στον έλεγχο ζωτικών σωματικών λειτουργιών. Οι βιταμίνες πρέπει να παρέχονται μέσω της διατροφής, αφού ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να παράγει τις περισσότερες. Η ανεπάρκεια βιταμινών έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, είτε αυξάνοντας την ευπάθεια σε ασθένειες ή προκαλώντας συγκεκριμένη αβιταμίνωση. Στα παιδιά, η αβιταμίνωση μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη.

Οι βιταμίνες είναι μεν απαραίτητες, χρειάζονται όμως σε πολύ μικρές ποσότητες. Παρόλο που ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων λαμβάνει συμπληρώματα βιταμινών, σπανίως είναι αυτό αναγκαίο, και οι βιταμίνες είτε συγκεντρώνονται στο σώμα -πράγμα ενδεχομένως επικίνδυνο- ή αποβάλλονται γρήγορα ανάλογα με τη διαλυτότητά τους. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που παρέχει μία ποικιλία ζωικών και φυτικών τροφών σε τακτική βάση μπορεί να εξασφαλίσει μία συνεχή και επαρκή παροχή βιταμινών και να προλάβει αβιταμινώσεις.

Βιταμίνες:

1.β-Καροτένιο

Προβιταμίνη της Βιταμίνης Α. Βοηθά στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες. Μετατρέπεται στον οργανισμό σε Βιταμίνη Α, η οποία ενισχύει την αδύνατη όραση, βοηθά στην άρτια λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, συντελεί στην ανάπτυξη και συμβάλλει σε γερά οστά, υγιές δέρμα, μαλλιά, δόντια και ούλα.

2.Βιταμίνη D3

Ενεργοποιεί σημαντικά το ασβέστιο και τον φώσφορο και είναι απαραίτητη για την ακεραιότητα των οστών. Βοηθά στην αφομοίωση της βιταμίνης Α και στην πρόληψη των κρυολογημάτων σε συνδυασμό με τις βιταμίνες Α και C.

3.Βιταμίνη E

Άριστο αντιοξειδωτικό. Προλαμβάνει και διαλύει τους θρόμβους. Μειώνει την κόπωση και επιταχύνει την επούλωση τραυμάτων. Προστατεύει τα αγγεία από την αρτηριοσκλήρωση, συμβάλλοντας στην

μείωση της στεφανιαίας νόσου.

4.Βιταμίνη C

Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα προλαμβάνοντας μολύνσεις από βακτήρια και ιούς. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου. Διατηρεί υγιές το δέρμα και τα ούλα και επιταχύνει την ανάρρωση.

5.Βιταμίνη B1 (Θειαμίνη)

Βοηθά στην ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος. Οι ανάγκες αυξάνονται κατά τη διάρκεια ασθενειών, εγχειρήσεων ή άγχους. Αυξάνει την πνευματική δραστηριότητα.

6.Βιταμίνη B2 (Ριβοφλαβίνη)

Βοηθά στην ανάπτυξη και στην αναπαραγωγή. Συμβάλλει στη δημιουργία υγιούς δέρματος, νυχιών και μαλλιών. Βοηθά την όραση και καταπραΰνει οιδήματα στόματος, χειλιών και γλώσσας.

7.Νιασίνη (Βιταμίνη B3)

Απαραίτητη για την υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος. Αυξάνει την ενέργεια αξιοποιώντας κατάλληλα τις τροφές.

8.Βιταμίνη B5 (Παντοθενικό οξύ)

Βοηθά στην ομαλή σωματική ανάπτυξη και στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για την άρτια λειτουργία των επινεφριδίων και απαραίτητη για την μετατροπή του λίπους και της ζάχαρης σε ενέργεια.

9.Βιταμίνη B6 (Πυριδοξίνη)

Συμμετέχει στον μεταβολισμό αμινοξέων και πρωτεϊνών. Απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, του νευρικού και του μυϊκού συστήματος. Απαραίτητη για τη δημιουργία αντισωμάτων και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

10.Βιταμίνη B12 (Κοβαλαμίνη)

Σχηματίζει και αναζωογονεί τα ερυθρά αιμοσφαίρια. Διατηρεί υγιές το νευρικό σύστημα. Αυξάνει την ενεργητικότητα και μειώνει την ευερεθιστότητα. Βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση, τη μνήμη και την ισορροπία.

11.Φολικό Οξύ

Ανήκει στο σύμπλεγμα των Β βιταμινών. Μειώνει την αρτηριοσκλήρωση και είναι εξαιρετικά σημαντικό για την προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος. Είναι απαραίτητο για τη σύνθεση του DNA και RNA του οργανισμού και συμβάλλει στην υγεία του δέρματος.

12.Βιοτίνη (Βιταμίνη Η)

Συστατικό<<κλειδί>>για το μεταβολισμό των λιπιδίων και των αμινοξέων. Έχει θετική επίδραση στην τριχόπτωση

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Προβιταμίνη Α (β-καροτένιο)

Το β-καροτένιο είναι η προβιταμίνη της βιταμίνης Α και το βρίσκουμε στο συκώτι, στα νεφρά, στα καρότα, στο βούτυρο, στο τυρί, στο γάλα, στα ψάρια, στα αυγά, στο σπανάκι, το μπρόκολο και τη ντομάτα.

Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη)

Η βιταμίνη Β1 βρίσκεται στα όσπρια, τις πατάτες, το αλεύρι ολικής άλεσης, το χοιρινό κρέας, το μαύρο ρύζι, το συκώτι, τα καρύδια, τα δημητριακά, τα λαχανικά, το γάλα και τα κρεμμύδια.

Βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη)

Η βιταμίνη Β2 βρίσκεται στο γάλα, στο τυρί, το γιαούρτι, τα αυγά, τις φακές, τα λαχανικά, το ψάρι, το συκώτι και το κρέας.

Βιταμίνη Β3 (Νιασίνη ή νικοτιναμίδιο)

Η βιταμίνη Β3 βρίσκεται στα δημητριακά, τις πατάτες, το συκώτι, το κρέας, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς τα πουλερικά, τα σύκα, τα δαμάσκηνα και τις ντομάτες.

Βιταμίνη B5 (Παντοθενικό οξύ)

Η βιταμίνη B5 βρίσκεται στα αυγά, το αλεύρι, το ρύζι, τα μανιτάρια, το καρπούζι, το κοτόπουλο, τα νεφρά, τα καρύδια και τα φιστίκια.

Βιταμίνη B6 (Πυριδοξίνη)

Η βιταμίνη B6 βρίσκεται στο κρέας, το συκώτι, τις μπανάνες, το πεπόνι, τα ψάρια, τα δημητριακά, τις πατάτες, το λάχανο και τα όσπρια.

Βιταμίνη B12 (Κοβαλαμίνη)

Η βιταμίνη B12 βρίσκεται στο γάλα, το κρέας, το συκώτι, τα αυγά, το τυρί και τα ψάρια.

Φολικό ή φυλλικό οξύ

Το φολικό οξύ βρίσκεται στα σκούρα πράσινα λαχανικά, το συκώτι, τα νεφρά, το γάλα, το γιαούρτι, το ρύζι, τα όσπρια, τα καρότα και τα ροδάκινα.

Βιταμίνη C (Ασκορβικό οξύ)

Η βιταμίνη C βρίσκεται στα εσπεριδοειδή φρούτα, τα μούρα, το κουνουπίδι, τα λαχανικά και τις πατάτες.

Βιταμίνη D3 (Καλσιφερόλη)

Η βιταμίνη D3 βρίσκεται στα ψάρια, τα αυγά, το βούτυρο, το τυρί, το γάλα και στα ιχθυέλαια.

Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E βρίσκεται στο ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, τους ξηρούς καρπούς, το σιτάρι, το βούτυρο, το σπανάκι, τα αυγά, τα λαχανάκια Βρυξελλών και τις γαρίδες.

Βιταμίνη H (Βιοτίνη)

Η βιταμίνη H βρίσκεται στο συκώτι, τα μανιτάρια, το αλεύρι ολικής άλεσης, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια, και τα αυγά.

Βιταμίνη K

Η βιταμίνη K βρίσκεται στα πράσινα λαχανικά, το γιαούρτι, τον κρόκο του αυγού και το σογιέλαιο

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ

Υπάρχουν δύο κατηγορίες βιταμινών : οι λιποδιαλυτές και οι υδατοδιαλυτές. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι Α, D, Ε, Κ, F, στη δεύτερη ανήκει όλο το σύμπλεγμα Β, η Η και ΡΡ . Μετά απ' αυτόν το διαχωρισμό βλέπουμε κάποια ειδικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα.

ΑΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Που υπάρχουν:

A - γάλα, βούτυρο, σπανάκι, ντομάτες

D - στο συκώτι ορισμένων ψαριών

E - λάδι και χορταρικά

K - στα φύλλα πολλών λαχανικών

F - υπάρχει στον οργανισμό

Σε τι χρησιμεύουν:

A - προστατεύει τους ιστούς και την όραση

D - προστατεύει απ' το ραχιτισμό

E - βοηθά στην καλή λειτουργία των ορμονών

K - προστατεύει απ' τις αιμορραγίες

F - προστατεύει απ' τις δερματοπάθειες

ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

B : Πρόκειται για ένα σύμπλεγμα βιταμινών, βιολογικά ομοίων μεταξύ τους. Αποτελούν μέρος των πιο πολύπλοκων ενζυματικών μηχανισμών που ρυθμίζουν τη ζωή στους ζώντες οργανισμούς.

Στο σύμπλεγμα Β ξεχωρίζουμε τις ομάδες Β1, Β2, Β3, Β6, Β12 και ΡΡ

Έπειτα το σύμπλεγμα Β με τις ομάδες Η είναι ο πιο δυναμικός συνδυασμός, γιατί καθορίζει τη λειτουργία των βιταμινών στον οργανισμό.

Η “οικογένεια” Β

B1 : δημητριακά, πίτουρο, μαγιά μπύρας

B2 : σχεδόν σ’ όλες τις τροφές

B3 - B6 - B12 : εμφανίζονται σχεδόν σ’ όλες τις τροφές και συνθέτονται στον οργανισμό, με χημικούς μηχανισμούς, αρκετά πολύπλοκους. Η λειτουργία τους παίζει καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξη και την προστασία πολλών οργάνων.

Συμπέρασμα : μια ισορροπημένη υγιεινή διατροφή προσφέρει στον οργανισμό μας το απαραίτητο ποσοστό βιταμινών.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

1. Τρόπος μαγειρέματος τροφίμων

Οι βιταμίνες είναι ευαίσθητα συστατικά που δυστυχώς καταστρέφονται εύκολα από παράγοντες όπως το μαγείρεμα, η έκθεση των τροφίμων στον ήλιο, κακή συντήρηση. Το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες έχει σαν αποτέλεσμα να μειώνεται αισθητά η ποσότητα βιταμινών μέσα σε ένα τρόφιμο έως και να εξαφανίζεται.

Το ιδανικό μαγείρεμα για να κρατηθούν όσο πιο πολλές βιταμίνες γίνεται σε ένα τρόφιμο είναι σε χαμηλή θερμοκρασία, σε σκεύη με αεροστεγή συσκευασία, χωρίς πολύ νερό για να γίνεται ο βρασμός με τα ίδια συστατικά του τροφίμου.

2. Κάπνισμα

Το κάπνισμα μειώνει σημαντικά τα επίπεδα ορισμένων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνη B12, φολικό οξύ, σελήνιο. Αυτοί που καπνίζουν πολύ είναι σίγουρο ότι έχουν αν μη τι άλλο σοβαρή έλλειψη βιταμίνης C. (Ένα τσιγάρο καταστρέφει 25-100 kg).

3. Αλκοόλ

Μια από τις κυριότερες αιτίες έλλειψης σημαντικών βιταμινών στον

οργανισμό μας είναι το αλκοόλ. Στην εποχή μας δε, θεωρείται η πιο κύρια.

Το αλκοόλ καταλαμβάνει τη θέση απαραίτητων πρωτεϊνών και εμποδίζει την απορρόφηση και αποθήκευση των βιταμινών. Το αποτέλεσμα των παραπάνω είναι αυτοί που καταναλώνουν συχνά αλκοόλ να χρειάζονται πολύ περισσότερες βιταμίνες από αυτούς που δεν καταναλώνουν αλκοόλ.

4. Μη προσεγμένο διαιτολόγιο αυστηρή δίαιτα αδυνατίσματος (κακές διατροφικές συνήθειες)

Η παράλειψη ορισμένων τροφών από το διαιτολόγιό μας ή η διαφοροποίηση του καθημερινού μενού έχει σαν αποτέλεσμα τον ελλιπή ανεφοδιασμό του οργανισμού μας σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

5. Μελαγχολία - στρες

Η σημερινή εποχή παρουσιάζει πολύ συχνά το σύμπτωμα της μελαγχολίας σε όλους μας, που εναλλάσσεται με περιόδους άγχους και στρες. Οι περίοδοι στρες και μελαγχολίας έχουν σαν αποτέλεσμα την έλλειψη βιταμινών με βασικότερη αιτία την μείωση της ορέξεως που οδηγεί σε ελλιπή διατροφή.

6. Αντισυλληπτικά

Τα αντισυλληπτικά οδηγούν σε ανεπάρκεια βιταμίνης C, B12, B6 και φολικό οξύ και ψευδάργυρο.

7. Αντιβίωση

Όταν παίρνουμε αντιβίωση για μεγάλα διαστήματα καταναλώνουμε από τον οργανισμό μας κυρίως βιταμίνες B και K. Οπότε συγχρόνως με την θεραπευτική αγωγή πρέπει να ενισχύσουμε τον οργανισμό μας και με επιπλέον βιταμίνες.

8. Μη προσεγμένη χορτοφαγία

Οι αυστηροί χορτοφάγοι (που δεν τρώνε ούτε γάλα ούτε αυγά) έχουν τάση έλλειψης βιταμίνης B12 (προβλήματα αναιμίας). Γι' αυτό πρέπει οπωσδήποτε να εμπλουτίζουν το καθημερινό τους μενού με φυσικό σύμπλεγμα B.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Την τελευταία δεκαετία σημειώθηκε εκρηκτική αύξηση στον αριθμό των καλλυντικών τα οποία περιέχουν αντιοξειδωτικές βιταμίνες με σκοπό την ανανέωση του δέρματος. Οι βιταμίνες C, E, και K έδειξαν να υπόσχονται πολλά όσον αφορά τη θεραπεία προβλημάτων του δέρματος και ιδιαίτερα αυτών που είναι αποτέλεσμα της φωτογήρανσης και της βιολογικής γήρανσης.

Προβληματισμός υπήρξε ως προς την απορρόφηση και την αποτελεσματικότητα των βιταμινών από το δέρμα. Όπως αποδεικνύεται από σχετικές μελέτες η φαρμακοτεχνική και η περιεκτικότητα των σκευασμάτων σε δραστικές μορφές βιταμινών είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για την αποτελεσματικότητά τους.

Μία καλή θεραπεία που μπορεί να προταθεί είναι συνήθως μετά από καλή καθαριότητα του προσώπου πρωί και βράδυ, επάλειψη μικρής ποσότητας με ορό της βιταμίνης C 35% και αμέσως μετά με την κρέμα της βιταμίνης E 10% ή 25% (ανάλογα με την ηλικία και τον τύπο δέρματος). Γύρω από τα μάτια εφαρμόζεται ο ορός με τη βιταμίνη K, η οποία περιέχει και ρετινόλη. Μετά την πρώτη εβδομάδα θεραπείας το δέρμα παίρνει όψη υγείας. Μετά ένα μήνα θεραπείας μειώνονται οι λεπτές ρυτίδες, αυξάνει η ελαστικότητα του δέρματος και το χρώμα του γίνεται πιο λαμπερό και ομοιόμορφο.

Η βιταμίνη C, ισχυρό αντιοξειδωτικό από μόνο του, επίσης ελαττώνει κι επομένως ανακυκλώνει την οξειδωμένη βιταμίνη E ξανά στη δραστική της μορφή κι έτσι οι αντιοξειδωτικές ικανότητες της βιταμίνης E διευρύνονται μ'αυτό τον τρόπο. Έτσι εξηγείται το γεγονός ότι ο συνδυασμός των δύο βιταμινών E και C δίνει σημαντικότερη αντιγηραντική δράση.

Ένα άλλο πρόβλημα με την τοπική εφαρμογή της βιταμίνης C είναι η απουσία σταθερότητα της. Τα προϊόντα με βιταμίνη C πρέπει να συσκευάζονται σε αεροστεγείς περιέκτες έτσι ώστε αυτό να είναι προστατευμένο από την έκθεση στο φως της ημέρας και στον αέρα.

Διαφορετικά λίγες ώρες μετά το άνοιγμα του φιαλιδίου γίνεται αδρανές.

7ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ-ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Γενική Θνησιμότητα ανά 100.000

1400								
1200	Φιλανδία(1390)	Ιαπωνία						
1000			Ολλανδία(1134)	Ιταλία(1092)	Γιουγκοσλαβία(1021)			
800						Η.Π.Α.(961)	Κέρκυρα(847)	
600								Κρήτη(627)
400								
200								
50								
0								

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά από την ανάλυση του κρητικού διατροφολογίου, αναφερθήκαμε και στις βιταμίνες που παίρνει ο οργανισμός μας μέσα από αυτό. Έτσι, με τα αγνά αυτά υλικά, το μεράκι των Κρητικών, το καλό κλίμα του νησιού οι Κρήτες έχουν όλα αυτά τα πλεονεκτήματα που έχουμε αναφέρει(μικρή θνησιμότητα, λιγότερα καρδιαγγειακά νοσήματα κτλ.).

Επομένως, η υγεία του δέρματος του είναι και σε άριστη κατάσταση αφού καταναλώνει κάθε απαραίτητο συστατικό(π.χ. αντιοξειδωτικά) που θα το κρατήσει δυνατό στην διάρκεια του χρόνου. Άλλωστε δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η ομορφιά πηγάζει από μέσα προς τα έξω.

Στη συνέχεια ακολουθούν πίνακες με αποτελέσματα ερευνών που έχουν γίνει πάνω στην κρητική διατροφή.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ανακεφαλαιώνοντας, η Κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Διαπιστώνουμε ότι οι κάτοικοι του νησιού της Κρήτης έχουν αποδεδειγμένα από πρόσφατες καθώς και από παλαιότερες μελέτες τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Η Κρήτη έχει μια από τις αρχαιότερες και τις πιο εύγευστες γαστρονομικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων και αρωμάτων σαι φυσικά ποιότητα υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι τις μέρες μας.

Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους μεσογειακούς λαούς αποτελεί τη βασική πηγή λίπους. Η Κρήτη με το μεσογειακό κλίμα και με την πολύ καλή σύσταση του εδάφους που διαθέτει, επιτρέπει στα ελαιόδεντρα όχι μονάχα να ευδοκιμήσουν παντού τόσο σε ορεινές όσο και σε πεδινές εκτάσεις του νησιού, αλλά και να αποδίδει τον καλύτερο δυνατό καρπό και συνεπώς να δίνει στο ελαιόλαδο την πιο καλή ποιότητα με χαμηλή οξύτητα, υπέροχη γεύση κι άρωμα.

Το γεγονός ότι οι Κρητικοί, όπως προαναφέρθηκε ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση των σοβαρών ασθενειών, συνδέεται άμεσα με την μεγαλύτερη κατανάλωση παγκοσμίως σε λάδι, βότανα και λαχανικά.

Το μυστικό λοιπόν είναι πως οι Κρητικοί τρέφονται με προϊόντα που παράγει κατ' εξοχήν η γη τους (που όπως προειπώθηκε, διαθέτει μεσογειακό κλίμα άρα και κατάλληλες συνθήκες για την ανάπτυξη φυτών κ.α.)

Τρώνε δηλαδή άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όπως επίσης τρώνε όσπρια, τυροκομικά, μέλι και φυσικά δεν απουσιάζουν τα φρούτα. Επίσης, είναι γνωστό ότι αρωματίζουν τα φαγητά τους με βότανα και φυτά από τα ορεινά του νησιού και τα περισσότερα αν όχι κι όλα διαθέτουν φαρμακευτικές ιδιότητες (π.χ. θυμάρι, ρίγανη, βασιλικό κ.α.) ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό τους με τοπικό οίνο ή ρακί και με παραδοσιακό ζυμωτό ψωμί.

Αυτονόητο λοιπόν είναι ότι τα υψηλής ποιότητας προϊόντα της Κρήτης, δρουν ευεργετικά τόσο στην υγεία μας όσο και στην εξωτερική μας εμφάνιση μιας και πολλά προϊόντα σαν αυτά της Κρήτης μας δίνουν εξαιρετικές πρώτες ύλες για μάσκες, κρέμες, έλαια και γενικά θεραπείες έτοιμες να υπηρετήσουν την αισθητική και την κοσμητολογία. Είναι άξια προσοχής τόσα προϊόντα βιολογικής αξίας αφού μπορούν να προσφέρουν καλλυντικά πρόληψης, ενυδάτωσης, αντιγήρανσης καθώς και πολλά μυστικά αληθινής ομορφιάς και

ευεξίας.

Εν κατακλείδι, είναι σίγουρο ότι η άριστη υγεία των Κρητικών οφείλεται στην παραδοσιακή διατροφή τους. Μια διατροφή στην οποία αξίζει να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας και να την ενστερνιστούμε χάριν της υγείας μας, της εξωτερικής ομορφιάς κι ισορροπία μας και φυσικά της εξωτερικής ομορφιάς μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αισθητική Προσώπου 1 : Πέππα Μαρία Θεσσαλονίκη 2002

Δερματολογία 1 : Αλεξάνδρα Ηλίου Θεσσαλονίκη 2001

Εφημερίδα “ΤΑ ΝΕΑ” 28/04/2001

“Άρθρο της κα.Αντωνίας Τριχοπόλου (Εργαστήριο Υγιεινής και
Επιδημιολογίας , Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών)”

“Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα”: Μαρία και Νίκος Ψυλλάκης 2001

Άρθρο της κα. Λαμπρινής Σταμάτη (Φαρμακοποιός – Πανεπιστήμιο
Αθηνών) “Τα γιατροσόφια της ελληνικής χλωρίδας, φάρμακα
με...ονοματεπώνυμο”.

Άρθρο της κα.Χριστίνας Έλενας Δραμακοπούλου(Κλινικός Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος state Registered Dietitian (UK), M.Sc

Ελεύθερη Εγκυκλοπαίδεια: “Βικιπαίδεια”

Ηλεκτρονική Βιβλιογραφία:

www.vegparadise.com

www.cydadiet.org

www.medlook.net

www.petris.gr

el.wikipedia.org

www.explorecrete.com

www.iama.gr

www.holiday.gr

ΓΕΝΙΚΗ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	1390
ΙΑΠΩΝΙΑ	1200
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	1134
ΙΤΑΛΙΑ	1092
ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ	1021
Η.Π.Α.	961
ΚΕΡΚΥΡΑ	847
ΚΡΗΤΗ	627

