



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ: ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ: ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΙΑΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ. Ο
ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΑΛΙΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: 2219034

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΡΗΣΤΑΚΗΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023

Ευχαριστίες

Με την παρούσα πτυχιακή εργασία ολοκληρώνονται οι σπουδές μου από το Τμήμα Δημόσιας και Ενιαίας Υγείας. Με την αφορμή αυτή, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους ανθρώπους που συνέβαλαν να φτάσω μέχρι εδώ.

Στις σπουδές μου καθοριστική ήταν η συμβολή των καθηγητών μου στα γνωστικά αντικείμενα που παρακολούθησα, στους οποίους οφείλω να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες για τη συμβολή τους στην ολοκλήρωση των σπουδών μου.

Ιδιαίτερα, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου Χρηστάκη Χρήστο, που με την πολύτιμη βοήθειά του και τις εύστοχες και πολύ εποικοδομητικές παρατηρήσεις του, συνέβαλε στην αρτιότερη εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας.

Τέλος, θέλω μέσα από τα βάθη της καρδιάς μου να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, διότι μου παρείχαν κάθε ηθική και υλική υποστήριξη καθ' όλη την διάρκεια των σπουδών μου. Νιώθω πολύ ευγνώμων!

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
Εισαγωγή.....	7
1. Διατροφή και Διατροφικές Οδηγίες.....	8
1.1 Ο Δυτικός Τύπος Διατροφής.....	9
1.2 Η Μεσογειακή Δίαιτα.....	12
1.3 Τα Πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Δίαιτας.....	14
2. Διατροφικές Οδηγίες.....	16
2.1 Οι Αρχές της Υγιεινής Διατροφής.....	18
2.2 Σχέση Διατροφής και Φυσικού Περιβάλλοντος.....	20
2.3 Μείωση της Σπατάλης Τροφίμων.....	21
3. Οι Πυραμίδες Διατροφής.....	23
3.1 Η Διπλή Πυραμίδα για Παιδιά και Ενήλικους.....	24
3.2 MyPlate model.....	27
3.3 Δείγμα Προγράμματος γευμάτων βασισμένο στις αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής.....	29
4. Ασθένειες Σχετιζόμενες με τη Διατροφή.....	30
4.1 Σακχαρώδης Διαβήτης.....	31
4.2 Υπέρταση.....	32
4.3 Καρδιαγγειακές Παθήσεις.....	32
4.4 Παχυσαρκία.....	33
4.5 Οστεοπόρωση.....	34
4.6 Αλλεργίες και Προσεκτικές Διατροφικές Πρακτικές.....	35
4.7 Καρκίνος.....	35
4.8 Νοσήματα του Ήπατος.....	36
4.9 Διατροφικοί Παράγοντες που Προκαλούν ή Παίζουν Κάποιο Ρόλο σε Ασθένειες.....	37

5. Βιώσιμη Διατροφή.....	37
5.1 Διατροφικές Προτάσεις Βιώσιμης Διατροφής.....	39
5.2 Διαφορές Δυτικού Τύπου Διατροφής και Βιώσιμης Διατροφής.....	41
5.3 Οι Τρεις Πυλώνες της Βιωσιμότητας.....	43
5.4 Αρχές Βιώσιμης Διατροφής και Γεωργίας.....	47
5.5 Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ Σχετικά με την Διατροφή.....	49
5.6 Βιώσιμη Διατροφή και Δημόσια Υγεία.....	52
5.7 Βιώσιμη Διατροφή και Ασθένειες.....	53
Συμπεράσματα.....	57
Βιβλιογραφία.....	58

Περίληψη

Η διατροφή και η υγεία αποτελούν στενά συνδεδεμένους τομείς που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Ειδικότερα, η διατροφή αντιπροσωπεύει την κατανάλωση τροφίμων από τον οργανισμό, επηρεάζοντας την ενέργεια, την αντοχή και την ανθεκτικότητά στον χρόνο. Συνεπώς, μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, συμβάλλει στη διατήρηση του υγιούς βάρους, στην πρόληψη κατά των νοσημάτων και στην βελτίωση της πνευματικής απόδοσης. Ακολούθως, η βιώσιμη διατροφή αποτελεί σημαντικό ζήτημα που συνδυάζει την υγεία του ατόμου με την προστασία του περιβάλλοντος και την αειφορία των τροφικών συστημάτων. Η παρούσα εργασία είναι μια ανασκόπηση βιβλιογραφίας σε έγκυρες επιστημονικές πηγές, όπως είναι: το ResearchGate, το PubMed, το ScienceDirect κ.α. Τα αποτελέσματα δείχνουν πως επιλέγοντας την κατανάλωση φρέσκων φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης, αρτοσκευασμάτων, τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, ψάρι, κοτόπουλο και λίγα επεξεργασμένα τρόφιμα, μπορεί να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύοντας τους ανθρώπους από ασθένειες. Συμπερασματικά, η υγιεινή διατροφή και ο σωματικός αθλητισμός δεν είναι μόνο θέματα φυσικής υγείας, αλλά έχουν επίσης θετική επίδραση στην κοινωνική ζωή και την ψυχοκοινωνική ευημερία. Σε κάθε περίπτωση, η υγεία είναι ένας συνεχής αγώνας και οι καλές διατροφικές και συμπεριφορικές συνήθειες απαιτούν συνεχή δέσμευση.

Λέξεις Κλειδιά: Διατροφή, Δημόσια Υγεία, Βιώσιμη Διατροφή, Διατροφική Πυραμίδα, Περιβάλλον

Abstract

Nutrition and health are closely linked areas that affect people's quality of life. In particular, nutrition represents food consumption, affecting energy, endurance and durability of the person. Therefore, a balanced diet, rich in fruits, vegetables, proteins and carbohydrates, helps maintain a healthy weight, prevent diseases and improve mental performance. Subsequently, sustainable nutrition is an important issue that combines the health of the individual with the protection of the environment and the sustainability of food systems. This study is a review of literature in reliable scientific sources, such as: ResearchGate, PubMed, ScienceDirect, etc. The results show that choosing to consume fresh fruits, vegetables, whole grains, pastries, low-fat foods, fish, chicken and few processed foods, can strengthen the immune system, protecting people from disease. In conclusion, healthy eating and physical sports are not only matters of physical health, but also have a positive effect on social life and psychosocial well-being. In any case, health is a constant struggle, and good eating and behavioral habits require constant commitment.

Keywords: Nutrition, Public Health, Food Pyramid, Sustainable Nutrition, Environment

Εισαγωγή

Η διατροφή και η υγεία αποτελούν δύο στοιχεία που συνδέονται στενά και επηρεάζουν την ποιότητα ζωής κάθε ανθρώπου. Αποτελούν το θεμέλιο για ένα υγιές και ισορροπημένο τρόπο ζωής, ενώ έχει αποδειχθεί ότι η διατροφή ασκεί σημαντική επίδραση στην πρόληψη πολλών νόσων. Η διατροφή και η υγεία είναι θέματα που απασχολούν τόσο τον ατομικό όσο και τον κοινωνικό τομέα και έχουν εξελιχθεί παγκοσμίως (Schlenker et al., 2023).

Η διατροφή αναφέρεται στην πρόσληψη τροφίμων από τον οργανισμό και περιλαμβάνει τα διάφορα στάδια της επεξεργασίας από την επιλογή των τροφίμων μέχρι την προετοιμασία τους και την κατανάλωσή τους. Η διατροφή δεν επηρεάζει μόνο τη φυσική κατάσταση αλλά και την ψυχολογία στον τρόπο που αντιμετωπίζεται η καθημερινότητα. Οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να βελτιώσουν την ενέργεια και την συγκέντρωση μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων ασθενειών όπως είναι: οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και οι νευρολογικές διαταραχές (Ross et al., 2020).

Αντίστοιχα, η υγεία αφορά την καθολική ευημερία του ατόμου περιλαμβάνοντας την φυσική, ψυχική και κοινωνική του κατάσταση. Η καλή υγεία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων και η διατροφή. Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες συνδέονται με την πρόληψη ασθενειών, την αντοχή στο στρες και την ικανότητα αντιμετώπισης των καθημερινών προκλήσεων (Schlenker et al, 2023).

Η σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας είναι πολύπλοκη και απαιτεί την κατανόηση των θεμελιωδών αρχών της διατροφής, των διατροφικών αναγκών του ατόμου και των επιπτώσεων της διατροφής στην υγεία. Επιπλέον, η εκπαίδευση και η ενημέρωση σχετικά με την διατροφή και την υγεία είναι σημαντικές προκειμένου να ενθαρρύνεται η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην κοινωνία (Papas, 2019).

Σε αυτήν την εργασία, εξετάστηκε η σύνδεση μεταξύ διατροφής και υγείας, αναλύθηκαν οι βασικές αρχές μιας υγιεινής διατροφής και οι πρακτικές στρατηγικές για την προαγωγή της υγείας μέσω της διατροφής. Επίσης, διερευνήθηκε η επίδραση της διατροφής σε διάφορες ασθένειες και πώς μπορούν να προληφθούν οι επιπτώσεις τους μέσω της διατροφής. Τέλος, εξετάστηκε η σημασία της εκπαίδευσης και της ενημέρωσης για την προώθηση της υγιεινής διατροφής στην κοινωνία, καθώς επίσης η βιώσιμη διατροφή και η σχέση της διατροφής με το περιβάλλον.

1. Διατροφή και Διατροφικές Οδηγίες

Σύμφωνα με τον Schlenker et al. (2023), η διατροφή των ανθρώπων είναι ένα ευρύ και πολυποίκιλο θέμα που περιλαμβάνει την επιλογή τροφίμων και τον τρόπο που αυτά καταναλώνονται για να ικανοποιηθούν οι διατροφικές ανάγκες και οι προτιμήσεις του κάθε ατόμου. Αν και η διατροφή μπορεί να διαφέρει σημαντικά από ένα άτομο σε ένα άλλο, υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές και γνώσεις που ισχύουν γενικά για τη διατροφή των ανθρώπων, τα οποία αναφέρονται παρακάτω (Ross et al., 2020):

➤ Τα Βασικά Θρεπτικά Συστατικά:

Η ανθρώπινη διατροφή απαιτεί βασικά θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι βιταμίνες και τα μέταλλα για να διατηρηθεί η υγεία και κάθε ένα από αυτά έχει σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας.

➤ Η Ποικιλία Διατροφής:

Η ποικιλία στη διατροφή είναι σημαντική για την ενσωμάτωση όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Συμπεριλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα, υγιεινά λίπη, πολύ νερό και πολλά άλλα. Μια ισορροπημένη διατροφή προσφέρει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε κατάλληλες ποσότητες.

➤ Τα Συμπληρώματα Διατροφής:

Σε ορισμένες περιπτώσεις οι άνθρωποι χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής για να καλύψουν ενδεχόμενες ελλείψεις στη διατροφή τους.

➤ Οι Διατροφικές Προτιμήσεις:

Οι διατροφικές προτιμήσεις διαφέρουν από άτομο σε άτομο και επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως είναι: η κουλτούρα, η θρησκεία, το περιβάλλον και η υγεία. Οι προτιμήσεις για το φαγητό διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τις ανάγκες τους ή τις πεποιθήσεις τους. Ορισμένοι ενδέχεται να προτιμούν τη χορτοφαγία ενώ άλλοι μπορεί να προτιμούν το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ανάλογα με τις ανάγκες τους ή τις πεποιθήσεις τους (Balch, 2023).

➤ Οι Ειδικές Διαιτητικές Ανάγκες:

Ορισμένες περιπτώσεις, όπως είναι: οι αλλεργίες, οι διαβητικές δίαιτες, η διατροφή για αθλητές και η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, απαιτούν ειδική προσοχή και προσαρμογές της διατροφής κατά περίπτωση.

➤ Επιδράσεις στην Υγεία:

Η διατροφή επηρεάζει σημαντικά την υγεία. Συγκεκριμένα και όπως προαναφέρθηκε, η υγιεινή διατροφή μπορεί να έχει προστατευτικό ρόλο σε χρόνιες ασθένειες όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης τύπου 2 και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντιθέτως, η κακή διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλα προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της παχυσαρκίας, του διαβήτη, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου.

➤ **Υγιεινός Τρόπος Ζωής:**

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής συμπεριλαμβάνει όχι μόνο τη διατροφή, αλλά και την άσκηση, τον ύπνο, την αντιμετώπιση του στρες και άλλες πτυχές της καθημερινής ζωής.

Συνοψίζοντας, η διατροφή είναι ένας καίριος παράγοντας για την υγεία και την ευημερία των ανθρώπων. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι κάθε άτομο έχει μοναδικές διατροφικές ανάγκες και οι συμβουλές για τη διατροφή πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις (Ross et al., 2020).

Σε γενικές γραμμές, όμως, η επιλογή μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής συμβάλλει στην προστασία και την ανάπτυξη της υγείας και της ευημερίας (Balch, 2023). Είναι απολύτως βέβαιο πως η επιλογή υγιεινών τροφίμων και η υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών συμβάλλουν στην πρόληψη πολλών ασθενειών και στην προώθηση της γενικής ευεξίας (Schlenker et al., 2023).

1.1 Ο Δυτικός τύπος διατροφής

Ο Δυτικός Τύπος Διατροφής, επίσης γνωστός ως Δυτική Διατροφή ή Δυτική Παραδοσιακή Διατροφή, αναφέρεται σε έναν τύπο διατροφής που είναι κυρίως χαρακτηριστικός της διατροφής των ανθρώπων στις δυτικές χώρες, όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, τα κράτη της Ευρώπης και η Αυστραλία. Αυτή η διατροφή χαρακτηρίζεται από ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά, όπως (Schlenker et al, 2023):

Η *Υψηλή κατανάλωση κρέατος*, διότι οι άνθρωποι που ακολουθούν τον Δυτικό Τύπο Διατροφής καταναλώνουν συχνά μεγάλες ποσότητες κρέατος, κυρίως βοδινού και χοιρινού, καθώς επίσης η *υψηλή κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών* π.χ. αναψυκτικά, αλμυρά σνακ, παρασκευασμένα τρόφιμα και γεύματα γρήγορου φαγητού (Balch, 2023).

Άλλο ένα χαρακτηριστικό είναι η *χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών*, καθώς οι άνθρωποι σε αυτήν τη διατροφή τείνουν να μην καταναλώνουν αρκετά

φρούτα και λαχανικά ενώ καταναλώνουν πολλούς υδατάνθρακες υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα και ακατέργαστα δημητριακά. Ακολούθως, γίνεται χαμηλή κατανάλωση ψαριού παρόλο που το ψάρι θεωρείται ως υγιεινή πηγή πρωτεΐνης και ω-3 λιπαρών οξέων (Paras, 2019).

Ο Δυτικός Τύπος Διατροφής συνδέεται συχνά με υγειονομικά προβλήματα όπως παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακές παθήσεις και υπέρταση. Αντίθετα, η υγιεινή διατροφή συνήθως συστήνει την κατανάλωση περισσότερων φρούτων, λαχανικών, ψαριών, λίγου κρέατος και ελαφρών επεξεργασμένων τροφών (Sabaté, 2019).



Εικόνα 1. Ο Δυτικός τύπος διατροφής (Πηγή: <https://slideplayer.com/slide/9744066/>)

Σε γενικές γραμμές η διατροφή είναι σημαντική για την υγεία και η επιλογή υγιεινών τροφίμων και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των χρόνιων ασθενειών. Ειδικότερα, η δυτική διατροφή η οποία χαρακτηρίζεται από την υψηλή πρόσληψη επεξεργασμένων και ανθυγιεινών τροφίμων συνδέεται με διάφορους κινδύνους για την υγεία. Ορισμένοι από τους βασικούς κινδύνους που σχετίζονται με τη δυτική διατροφή περιλαμβάνουν (Ross et al., 2020):

Παχυσαρκία:

Η δυτική διατροφή είναι συχνά πλούσια σε θερμίδες, ανθυγιεινά λίπη και πρόσθετα σάκχαρα τα οποία μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους και την παχυσαρκία, η οποία με την σειρά της αποτελεί σημαντικό παράγοντα

κινδύνου για πολυάριθμες παθήσεις της υγείας, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη και ορισμένων τύπων καρκίνου.

Καρδιαγγειακές παθήσεις:

Η υψηλή κατανάλωση κορεσμένων και τρανς λιπαρών μαζί με την υπερβολική πρόσληψη αλατιού μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή αρτηριακή πίεση, αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και αυξημένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Διαβήτης τύπου 2:

Μια διατροφή πλούσια σε ζαχαρούχα ποτά, εξευγενισμένους υδατάνθρακες και επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να οδηγήσει σε αντίσταση στην ινσουλίνη και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 (Barrea et al., 2023).

Καρκίνος:

Ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι η δυτική διατροφή, ιδίως η υψηλή κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Επιπλέον, η παχυσαρκία που σχετίζεται με αυτή τη διατροφή είναι γνωστός παράγοντας κινδύνου για διάφορους τύπους καρκίνου.

Πεπτικά προβλήματα:

Η χαμηλή περιεκτικότητα της δυτικής διατροφής σε φυτικές ίνες μπορεί να οδηγήσει σε πεπτικά προβλήματα όπως είναι η δυσκοιλιότητα και η εκκολπωματίτιδα. Μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά την υγεία του εντέρου, η οποία μπορεί να έχει ευρύτερες επιπτώσεις στη συνολική υγεία.

Φλεγμονή:

Η δυτική διατροφή, με τα υψηλά επίπεδα ανθυγιεινών λιπών και επεξεργασμένων τροφίμων, μπορεί να προάγει τη χρόνια φλεγμονή στο σώμα. Η χρόνια φλεγμονή συνδέεται με ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένων των αυτοάνοσων νοσημάτων και των νευροεκφυλιστικών διαταραχών (Balch, 2023).

Ψυχική υγεία:

Σύμφωνα με τον Balch (2023), οι αναδυόμενες έρευνες υποδεικνύουν μια σύνδεση μεταξύ της δυτικής διατροφής και του αυξημένου κινδύνου εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Μια διατροφή

πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη διάθεση.

Υγεία των οστών:

Η υπερβολική κατανάλωση αναψυκτικών και επεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε ανεπαρκή πρόσληψη ασβεστίου και να επηρεάσει αρνητικά την υγεία των οστών, αυξάνοντας ενδεχομένως τον κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Οδοντική υγεία:

Τα ζαχαρούχα σνακ και ποτά στη δυτική διατροφή μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση οδοντικών κοιλιοτήτων και νόσων των ούλων.

Μειωμένη διάρκεια ζωής:

Συνολικά, η δυτική διατροφή συνδέεται με μειωμένο προσδόκιμο ζωής λόγω της συμβολής της σε διάφορες χρόνιες ασθένειες (Balch, 2023).

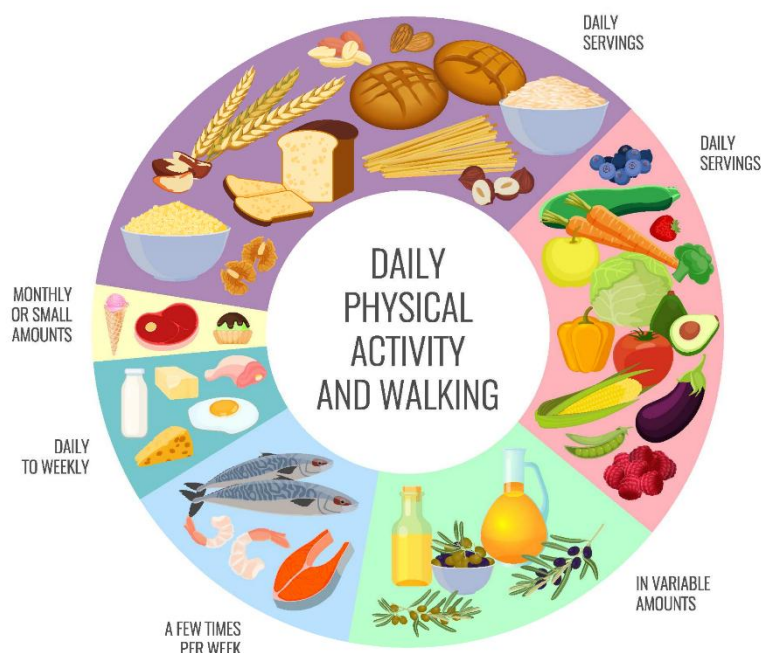
Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν αντιμετωπίζουν όλοι όσοι ακολουθούν τη δυτική διατροφή αυτούς τους κινδύνους για την υγεία, καθώς παίζουν επίσης ρόλο ατομικοί παράγοντες όπως η γενετική προδιάθεση, το επίπεδο δραστηριότητας και ο συνολικός τρόπος ζωής (Papras, 2019).

Ωστόσο, η υιοθέτηση μιας πιο ισορροπημένης και συνειδητής για την υγεία διατροφής που περιλαμβάνει άφθονα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχες πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη μπορεί να μειώσει σημαντικά αυτούς τους κινδύνους και να προάγει την καλύτερη συνολική υγεία (Schlenker et al, 2023).

1.2 Η Μεσογειακή Δίαιτα

Η Μεσογειακή Δίαιτα (Mediterranean Diet) είναι ένα διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στα τρόφιμα και στις διατροφικές συνήθειες που παραδοσιακά συναντώνται στις χώρες της Μεσογείου, όπως είναι η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία (Sabaté, 2019). Η Μεσογειακή Δίαιτα έχει πολλά θετικά χαρακτηριστικά και συνδέεται με πολλά οφέλη για την υγεία (Balch, 2023).

MEDITERRANEAN DIET



Εικόνα 2. Η Μεσογειακή Δίαιτα (Πηγή: <https://www.lifechef.com/diets/the-mediterranean-diet-for-beginners-the-complete-guide>)

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας είναι η υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, καθώς οι άνθρωποι που την ακολουθούν καταναλώνουν πλούσιες ποσότητες φρούτων και λαχανικών οι οποίες παρέχουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτοχημικά που συνδέονται με την υγεία (Schlenker et al, 2023):

Επίσης, τα τρόφιμα αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν (Ross et al., 2020):

- ✓ Το ελαιόλαδο ως την κύρια πηγή λίπους, η οποία παρέχει ω-3 λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά.
- ✓ Την κατανάλωση κόκκινου κρέατος με περιορισμό, καθώς προτιμάται το λευκό κρέας, όπως είναι το κοτόπουλο και το ψάρι.
- ✓ Ψάρι και θαλασσινά, όπως είναι ο σολομός, η σαρδέλα και το σκουμπρί που είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.
- ✓ Ξηρούς καρπούς και σπόρους, όπως για παράδειγμα τα αμύγδαλα, τα καρύδια και οι σπόροι σησαμιού τα οποία είναι συχνές επιλογές για σνακ.
- ✓ Τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε μικρές ποσότητες, τα οποία είναι κοινά στην Μεσογειακή Δίαιτα με ιδιαίτερη προτίμηση στο γιαούρτι και στο τυρί.

- ✓ Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, ιδίως κόκκινου κρασιού, η οποία μπορεί να είναι μέρος της διαίτας αλλά πρέπει να γίνεται με μέτρο.

Οι ευεργετικές επιδράσεις της Μεσογειακής Δίαιτας στην υγεία περιλαμβάνουν επίσης τη μείωση του κινδύνου για νευρολογικές διαταραχές (Balch, 2023). Επιπλέον, η Μεσογειακή Δίαιτα θεωρείται ευεργετική για την ψυχολογική υγεία και τη μείωση του κινδύνου για κατάθλιψη (Sabaté, 2019).



Εικόνα 3. Τα τρόφιμα της Μεσογειακής διαίτας (Πηγή: <https://nutritionheartbeat.com/sports-nutrition/mediterranean-diet-benefits-for-athletes>)

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η Μεσογειακή Δίαιτα είναι πολύ περισσότερο από μια δίαιτα, είναι ένας τρόπος ζωής που περιλαμβάνει όχι μόνο τη διατροφή, αλλά και τη φυσική δραστηριότητα, τον τρόπο διαχείρισης του στρες και την κοινωνική διασκέδαση (Papras, 2019).

1.3 Τα Πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Δίαιτας

Η Μεσογειακή Διατροφή προσφέρει ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων για την υγεία, λόγω της έμφασής της στα ολικής άλεσης, μη επεξεργασμένα τρόφιμα και της ευνοϊκής θρεπτικής της σύνθεσης (Balch, 2023).

Ορισμένα από τα βασικά οφέλη που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Διατροφή (Sabaté, 2019) είναι τα εξής:

- *Η υγεία της καρδιάς*, καθώς είναι ευρέως γνωστό και κλινικά αποδεδειγμένο πως η Μεσογειακή Διατροφή έχει θετικές επιδράσεις. Επίσης, έχει συνδεθεί με

μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, χαμηλότερα επίπεδα LDL ("κακής") χοληστερόλης και βελτιωμένο έλεγχο της αρτηριακής πίεσης. Ακολούθως, η υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά από το ελαιόλαδο και τα ω-3 λιπαρά οξέα από τα ψάρια συμβάλλουν σε αυτές τις καρδιοπροστατευτικές επιδράσεις.

- *Μειωμένος κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου*, καθώς σύμφωνα με τον Sabaté (2019), πολλές είναι οι μελέτες οι οποίες έχουν αποδείξει ότι η τήρηση της Μεσογειακής Διατροφής συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, συμπεριλαμβανομένων τόσο των ισχαιμικών (λόγω θρόμβωσης του αίματος) όσο και των αιμορραγικών (λόγω αιμορραγίας) εγκεφαλικών επεισοδίων.
- *Πρόληψη και διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2*, καθώς η Μεσογειακή διατροφή μπορεί να συμβάλει στη μείωσή του αλλά και στη βελτίωση του ελέγχου του σακχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη. Η έμφασή της σε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, υγιεινά λίπη και υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη μπορεί να συμβάλει επίσης, στην καλύτερη ευαισθησία στην ινσουλίνη (Barrea et al., 2023).
- *Πρόληψη του καρκίνου*: Ορισμένες έρευνες, όπως των Barrea et al. (2023), δείχνουν ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου, ιδίως του καρκίνου του παχέος εντέρου. Η αφθονία της δίαιτας σε φρούτα και λαχανικά πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μαζί με υγιεινά λίπη και φυτικές ίνες, μπορεί να διαδραματίσει ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου.
- *Διαχείριση βάρους*, λόγω του ότι η Μεσογειακή Διατροφή δεν είναι μια αυστηρά περιορισμένη σε θερμίδες δίαιτα, αλλά η εστίασή της σε τρόφιμα ολικής αλέσεως, άπαχες πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη μπορεί να υποστηρίξει θετικά την απώλεια και τη διατήρηση του βάρους, καθώς προωθεί το αίσθημα πληρότητας, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της όρεξης (Balch, 2023).
- *Βελτιωμένη γνωστική λειτουργία*: Η μεσογειακή διατροφή έχει συσχετιστεί με καλύτερη γνωστική λειτουργία και μειωμένο κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης που σχετίζεται με την ηλικία. Ο συνδυασμός αντιοξειδωτικών, ω-3 λιπαρών οξέων και αντιφλεγμονωδών στα τρόφιμα μπορεί να υποστηρίξει την υγεία του εγκεφάλου.
- *Μείωση της φλεγμονής*, διότι τα αντιφλεγμονώδη συστατικά της δίαιτας, σε τρόφιμα όπως το ελαιόλαδο και διάφορα φρούτα και λαχανικά, μπορεί να

βοηθήσουν στη μείωση της χρόνιας φλεγμονής στο σώμα, η οποία συνδέεται με διάφορες χρόνιες ασθένειες.

- *Καλύτερη υγεία του εντέρου*, καθώς τα πλούσια σε φυτικές ίνες τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής, συμπεριλαμβανομένων των φρούτων, των λαχανικών, των οσπρίων και των δημητριακών ολικής αλέσεως, προάγουν ένα υγιές μικροβίωμα του εντέρου, το οποίο είναι απαραίτητο για τη συνολική υγεία και ευεξία.
- *Μακροζωία*, διότι οι πληθυσμοί που ακολουθούν τη Μεσογειακή Διατροφή τείνουν να έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και χαμηλότερα ποσοστά χρόνιων ασθενειών (Balch, 2023). Αυτό υποδηλώνει ότι η διαίτα μπορεί να συμβάλλει στη συνολική μακροζωία και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε μεγαλύτερη ηλικία.
- *Βιωσιμότητα*: Η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ένα βιώσιμο διατροφικό πρότυπο, καθώς προωθεί την κατανάλωση τοπικών, εποχιακών και ελάχιστα επεξεργασμένων τροφίμων. Ευθυγραμμίζεται με τις αρχές της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και της μειωμένης σπατάλης τροφίμων.

Τέλος, επίσης να σημειωθεί ότι η Μεσογειακή Δίαιτα δεν ταιριάζει σε όλους ανεξαιρέτως και σε ατομικό επίπεδο, τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν (Balch, 2023). Τα οφέλη για την υγεία επιτυγχάνονται καλύτερα όταν η μεσογειακή διατροφή αποτελεί μέρος ενός συνολικού υγιεινού τρόπου ζωής που περιλαμβάνει τακτική σωματική δραστηριότητα και άλλες θετικές συνήθειες (Stipanuk & Caudill, 2018).

2. Διατροφικές Οδηγίες

Σε γενικές γραμμές, οι διατροφικές οδηγίες για τους ανθρώπους είναι συστάσεις που παρέχονται από διατροφολόγους, υγειονομικούς και κυβερνητικούς φορείς για να καθοδηγήσουν τη διατροφή και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων με σκοπό την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών (Barrea et al., 2023).

Οι διατροφικές οδηγίες μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα ανάλογα με την πολιτισμική, διατροφική και υγειονομική πραγματικότητα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιοι κοινοί παράγοντες και αρχές που ενσωματώνονται σε πολλές διατροφικές οδηγίες και είναι οι ακόλουθοι (Stipanuk & Caudill, 2018):

Ποικιλία στη Διατροφή:

Οι οδηγίες προωθούν την κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφίμων από διάφορες διατροφικές ομάδες συμπεριλαμβανομένων φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, πρωτεΐνης και υγιεινών λιπαρών.

Μέτρια Κατανάλωση Κορεσμένων Λιπαρών:

Συνήθως, υπάρχει έμφαση στη μείωση της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών, τα οποία βρίσκονται στα ακατέργαστα κρέατα και στα τρόφιμα που περιέχουν πολύ λίπος. Ωστόσο, το ιδανικό είναι να προτιμάται η αντικατάστασή τους με υγιεινά λίπη, όπως το ελαιόλαδο και τα φυτικά λίπη.

Υψηλή Κατανάλωση Φυτικών Τροφίμων:

Οι οδηγίες συνιστούν την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φρούτων, λαχανικών, ολικών δημητριακών, ξηρών καρπών και σπόρων, καθώς αυτά παρέχουν πλούσια θρεπτική αξία.

Περιορισμός Αλατιού:

Ο περιορισμός της κατανάλωσης αλατιού συχνά συμπεριλαμβάνεται στις οδηγίες για την προώθηση της καλής υγείας της καρδιάς και της αρτηριακής πίεσης.

Ποσοτική Ελευθερία:

Οι διατροφικές οδηγίες συχνά επισημαίνουν τη σημασία της μέτριας κατανάλωσης και του να ακολουθείται η πείνα του οργανισμού.

Υγιεινά Ποτά:

Η κατανάλωση υγρών, όπως είναι το νερό και οι φυσικοί χυμοί συνίστανται ενώ η κατανάλωση γλυκών αναψυκτικών και αλκοόλ προτείνεται ως αποδεκτή μεν αλλά να είναι σε μέτριες ποσότητες.

Ενθάρρυνση της Φυσικής Δραστηριότητας:

Οι διατροφικές οδηγίες συχνά ενθαρρύνουν την τακτική φυσική δραστηριότητα για τη διατήρηση της υγείας των ανθρώπων.

Συνοψίζοντας, οι διατροφικές οδηγίες διαμορφώνονται βάσει της επιστημονικής έρευνας και των διατροφικών αναγκών του πληθυσμού (Barrea et al., 2023). Σκοπός τους είναι να παρέχουν πρακτικές συμβουλές και κατευθυντήριες γραμμές για μια υγιεινή διατροφή που θα προάγει την υγεία και θα προλαμβάνει τις ασθένειες (Balch, 2023).

2.1 Οι Αρχές της Υγιεινής Διατροφής

Η υγιεινή διατροφή βασίζεται σε ένα σύνολο αρχών και κατευθυντήριων γραμμών που προάγουν τη συνολική ευημερία και μειώνουν τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Αυτές οι αρχές μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς ανάλογα με τις συγκεκριμένες διατροφικές προτιμήσεις, τους πολιτιστικούς παράγοντες και τις ατομικές ανάγκες υγείας. Ορισμένες βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής περιλαμβάνουν τα εξής (Stipanuk & Caudill, 2018):

Την ισορροπημένη διατροφή, η οποία περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων από διάφορες ομάδες τροφίμων, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, οι άπαχες πρωτεΐνες και τα υγιεινά λίπη. Επιπρόσθετα, η εξισορρόπηση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών συμβάλλει στη διασφάλιση της λήψης από ένα ευρύ φάσμα βασικών βιταμινών, μετάλλων και θρεπτικών συστατικών.

Τον έλεγχο των μερίδων, καθώς θα πρέπει να δίνεται προσοχή στο μέγεθος αυτών για την αποφυγή της υπερκατανάλωσης τροφής. Πρέπει να χρησιμοποιούνται οπτικές ενδείξεις, όπως είναι η σύγκριση των μεγεθών των μερίδων με κοινά αντικείμενα (π.χ. μια τράπουλα για το κρέας). Αυτό είναι κάτι το οποίο βοηθά στη μέτρηση των μεγεθών των μερίδων.

Τα ολόκληρα ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα, όποτε αυτό είναι δυνατόν, καθώς τα τρόφιμα ολικής αλέσεως είναι πιο πυκνά σε θρεπτικά συστατικά και περιέχουν λιγότερα πρόσθετα σάκχαρα, ανθυγιεινά λίπη και τεχνητά πρόσθετα σε σύγκριση με τα επεξεργασμένα.

Τα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς κύριος στόχος είναι να γεμίζουν το μισό πιάτο. Αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Η ποικιλία χρωμάτων σε αυτά, υποδηλώνει ένα ευρύ φάσμα θρεπτικών συστατικών.

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως είναι το καστανό ρύζι, το κινόα, το σιτάρι ολικής αλέσεως και η βρώμη, αντί για ραφιναρισμένα δημητριακά. Επιπλέον, τα δημητριακά ολικής αλέσεως παρέχουν περισσότερες φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά.

Οι άπαχες πρωτεΐνες, όπως είναι τα πουλερικά, τα ψάρια, τα φασόλια, οι φακές, το τόφου και τα άπαχα κομμάτια κρέατος. Επίσης, πρέπει να περιορίζεται η κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων και κόκκινου κρέατος.

Τα υγιεινά λίπη, όπως αβοκάντο, ξηρούς καρπούς, σπόρους και ελαιόλαδο. Αυτά τα λίπη μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία της καρδιάς και να παρέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα.

Ο περιορισμός των πρόσθετων σακχάρων. Πρέπει να ελαχιστοποιείται η κατανάλωση τροφίμων και ποτών με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα, όπως ζαχαρούχα ποτά, γλυκά και επιδόρπια. Καλό θα είναι να διαβάζονται οι ετικέτες τροφίμων για να εντοπίζονται τα κρυμμένα σάκχαρα στα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Η μέτρια πρόσληψη αλατιού, η οποία επιτυγχάνεται με τη μείωση της πρόσληψης νατρίου περιορίζοντας την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και προσθέτοντας λιγότερο αλάτι στα γεύματα. Αντ' αυτού πρέπει να χρησιμοποιούνται βότανα και μπαχαρικά για να αρωματιστούν τα τρόφιμα.

Η ενυδάτωση, καθώς πίνοντας άφθονο νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ο οργανισμός παραμένει ενυδατωμένος. Καλό θα είναι να περιορίζονται επίσης, τα ζαχαρούχα και θερμιδογόνα ποτά.

Η προσεκτική κατανάλωση γευμάτων, καθώς θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στις ενδείξεις πείνας και κορεσμού. Συνεπώς, πρέπει να απολαμβάνεται το φαγητό αργά ώστε να γίνετε αντιληπτή η γεύση και η υφή, αποφεύγοντας τυχόν περισπασμούς, όπως είναι οι οθόνες (τηλεόρασης ή υπολογιστή) την ώρα των γευμάτων.

Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός των γευμάτων και των σνακ βοηθάει να γίνονται πιο υγιεινές επιλογές. Συνεπώς, με αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται οι παρορμητικές, λιγότερο θρεπτικές επιλογές.

Τα τακτικά ισορροπημένα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς η παράλειψη γευμάτων μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής αργότερα μέσα στην ημέρα.

Οι πολιτιστικές και οι προσωπικές προτιμήσεις, προσαρμόζοντας τις αρχές της υγιεινής διατροφής ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου.

Η σωματική δραστηριότητα, διότι συνδυάζοντάς την με μια υγιεινή διατροφή, βελτιώνεται η υγεία. Επιπλέον, η άσκηση βοηθά στη διαχείριση του βάρους, βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία και ενισχύει τη συνολική ευεξία.

Παν μέτρον ἄριστον, καθώς απολαμβάνοντας με μέτρο τις επιεικώς ή λιγότερο υγιεινές τροφές, δε νιώθει κάποια έντονη στέρηση.

2.2 Σχέση Διατροφής και Φυσικού Περιβάλλοντος

Η σχέση μεταξύ διατροφής και φυσικού περιβάλλοντος είναι σημαντική και συμπληρωματική, καθώς ο τρόπος που επιλέγεται να τρέφεται ο άνθρωπος έχει σημαντικό αντίκτυπο στο φυσικό περιβάλλον και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα (Schlenker et al., 2023). Ορισμένες από τις κυριότερες πτυχές αυτής της σχέσης είναι οι εξής:

- Παραγωγή τροφίμων, η οποία απαιτεί τεράστιο ποσό φυσικών πόρων, όπως νερό, ενέργεια, εκτάσεις γης και βιοποικιλότητα. Ο τρόπος που καλλιεργούνται τα τρόφιμα και ο τρόπος με τον οποίο παράγονται έχει μεγάλη επίδραση στο περιβάλλον.
- Καλλιέργεια, καθώς ορισμένες μέθοδοι γεωργίας μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον, όπως η υπερβολική χρήση φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων, η υπερβολική χρήση νερού και η αποψίλωση των δασών για γεωργικές εκτάσεις.
- Εκτροφή ζώων για κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα, η οποία απαιτεί μεγάλη ποσότητα πόρων, όπως τροφή, νερό και εκτάσεις γαιών. Επίσης, η παραγωγή των αιγοπροβάτων μπορεί να προκαλέσει απερίμωση και άλλες περιβαλλοντικές προκλήσεις.
- Διακίνηση τροφίμων, η οποία μπορεί να αυξήσει το ανθρώπινο αποτύπωμα στο περιβάλλον λόγω της αύξησης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που προκαλούνται από τη μεταφορά.
- Διατροφικές επιλογές, οι οποίες επηρεάζουν τη ζήτηση τροφίμων και τον τρόπο παραγωγής τους. Επιλέγοντας κάποιος τρόφιμα που απαιτούν λιγότερους φυσικούς πόρους για την παραγωγή τους (π.χ., φρούτα και λαχανικά αντί για κρέας), συμβάλλει στη μείωση του αποτυπώματος στο περιβάλλον.
- Συνειδητές διατροφικές επιλογές: Επιλέγοντας τρόφιμα που παράγονται με βιώσιμους τρόπους και προτιμώντας τοπικά, εποχιακά προϊόντα, βοηθά να γίνουν πιο συνειδητές διατροφικές επιλογές οι οποίες μειώνουν τον αντίκτυπο στο περιβάλλον.

Συνολικά, η σχέση μεταξύ διατροφής και φυσικού περιβάλλοντος υπογραμμίζει τη σημασία της υιοθέτησης διατροφικών πρακτικών που είναι βιώσιμες και φιλικές προς

το περιβάλλον, προκειμένου να διατηρηθεί η υγεία του ανθρώπου, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην προστασία του πλανήτη (Stipanuk & Caudill, 2018).

2.3 Μείωση της Σπατάλης Τροφίμων

Η μείωση της σπατάλης τροφίμων δεν είναι ωφέλιμη μόνο για το περιβάλλον αλλά και για την εξοικονόμηση χρημάτων του νοικοκυριού (Schlenker et al., 2023). Ορισμένες πρακτικές συμβουλές που βοηθούν να ελαχιστοποιηθεί η σπατάλη και τα απορρίμματα τροφίμων είναι οι ακόλουθες:



Εικόνα 4. Διαφημιστική καμπάνια για την Μείωση της Σπατάλης Τροφίμων (Πηγή: <https://wwf.org.ph/resource-center/story-archives-2020/food-waste-starts-at-home/>)

- ✓ *Προγραμματισμός των γευμάτων πριν πάει κάποιος για ψώνια.* Συγκεκριμένα, πρέπει να σχεδιαστούν τα γεύματα για την επικείμενη εβδομάδα, γι' αυτό πρέπει να γίνεται μια λίστα με τα υλικά που χρειάζονται και να τηρηθεί. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται οι παρορμητικές αγορές.
- ✓ *Αγορές με σύνεση.* Δηλαδή, πρέπει να αγοράζονται χύμα μόνο όσα προϊόντα χρησιμοποιηθούν πριν λήξουν, γι' αυτό πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στην

αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης και να επιλέγονται προϊόντα με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, όταν αυτό είναι δυνατόν.

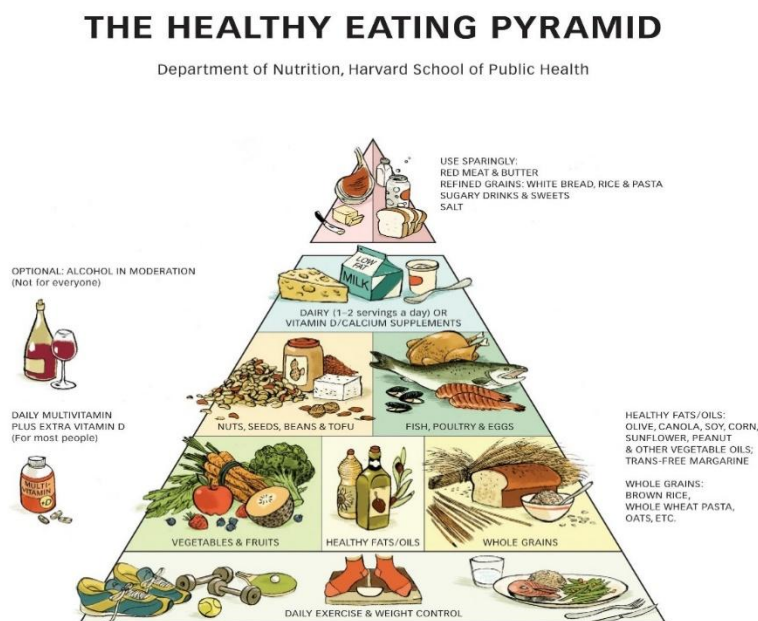
- ✓ *Ανάγνωση και κατανόηση των ετικετών ημερομηνίας:* Παραδείγματος χάριν πρέπει να μπορεί κάποιος να ξεχωρίσει τις ημερομηνίες "ανάλωση πριν" και "ανάλωση μέχρι". Ειδικότερα, οι ημερομηνίες "καλύτερης διατηρησιμότητας" υποδηλώνουν την ποιότητα του προϊόντος, ενώ οι ημερομηνίες "λήξης χρήσης" υποδηλώνουν την ασφάλεια. Τα τρόφιμα είναι συχνά ασφαλή για κατανάλωση μετά την ημερομηνία "ανάλωση μέχρι", εάν αποθηκεύονται σωστά.
- ✓ *Σωστή αποθήκευση των ευπαθών προϊόντων,* όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα στο ψυγείο στις συνιστώμενες θερμοκρασίες για να παρατείνεται η διάρκεια ζωής τους.
- ✓ *Πρώτα εισαγωγή, πρώτα εξαγωγή (FIFO):* Πρέπει να οργανώνεται το ψυγείο και το ντουλάπι των τροφίμων έτσι ώστε τα παλαιότερα αντικείμενα να τοποθετούνται μπροστά και τα νεότερα αντικείμενα να αποθηκεύονται στο πίσω μέρος. Αυτό εξασφαλίζει ότι χρησιμοποιούνται πρώτα τα παλαιότερα τρόφιμα.
- ✓ *Έλεγχος μερίδων* για να αποφεύγεται το φαγητό που περισσεύει και μπορεί να πεταχτεί.
- ✓ *Επαναχρησιμοποίηση των περισσευμάτων* σε νέα πιάτα ή ενσωμάτωση στο επόμενο γεύμα. Για παράδειγμα, μετατροπή των ψητών λαχανικών της χθεσινής βραδιάς σε άλλο φαγητό την επόμενη ημέρα.
- ✓ *Κατάψυξη φαγητού* εάν το φαγητό δεν τελειώσει εγκαίρως και να χρησιμοποιηθεί αργότερα. Ακολουθώς, πολλά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των φρούτων, των λαχανικών και των μαγειρεμένων γευμάτων, μπορούν να καταψυχθούν.
- ✓ *Δημιουργία συστήματος κομποστοποίησης* για υπολείμματα τροφίμων, όπως φλούδες λαχανικών και κατακάθια καφέ. Η κομποστοποίηση μειώνει την ποσότητα των απορριμμάτων τροφίμων που καταλήγουν σε χώρους υγειονομικής ταφής.
- ✓ *Δωρεά των τροφίμων που περισσεύουν* όπου υπάρχει ανάγκη.
- ✓ *Χρησιμοποίηση εφαρμογών για smartphone* που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν στην διαχείριση της απογραφής των τροφίμων, την παρακολούθηση της ημερομηνίας λήξης και την παροχή συνταγών με βάση τα υλικά που υπάρχουν διαθέσιμα.

- ✓ *Εκπαίδευση και ενημέρωση για θέματα σπατάλης τροφίμων και τη μείωση αυτής.*
Υπάρχουν πολλοί πόροι διαθέσιμοι στο διαδίκτυο και σε βιβλία που προσφέρουν συμβουλές και συνταγές για την αξιοποίηση των υπολειμμάτων τροφίμων.
- ✓ *Μαγείρεμα με προσοχή.* Σχεδιασμός των γευμάτων ώστε να χρησιμοποιούνται τα συστατικά που πλησιάζουν στην ημερομηνία λήξης τους. Καλό είναι στην κουζίνα οι συνταγές να ενσωματώνουν τα ήδη διαθέσιμα υλικά.
- ✓ *Διαμοιρασμός γευμάτων με φίλους και συγγενείς* προς αποφυγή ρίψης των τροφίμων στα σκουπίδια.

Η μείωση της σπατάλης τροφίμων είναι μια συνεχής διαδικασία που απαιτεί συνειδητή προσπάθεια και προγραμματισμό. Υιοθετώντας αυτές τις πρακτικές, ελαχιστοποιείται η σπατάλη τροφίμων στο σπίτι συμβάλλοντας σε ένα βιωσιμότερο σύστημα τροφίμων (Stipanuk & Caudill, 2018).

3. Οι Πυραμίδες Διατροφής

Οι "Πυραμίδες Διατροφής" αναφέρονται συνήθως στην πυραμίδα διατροφής του Υπουργείου Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών, που δημιουργήθηκε το 1992 και αναθεωρήθηκε πρόσφατα. Αυτή η πυραμίδα αποτελεί ένα γραφικό πρότυπο για τη σωστή διατροφή και τον τρόπο ζωής. Αυτό το μοντέλο σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν μια υγιεινή διατροφή (Stipanuk & Caudill, 2018).



Εικόνα 5. Η πυραμίδα διατροφής του Harvard. (Πηγή: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-pyramid/>)

Στο κορυφαίο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερο, ενώ στα κατώτερα επίπεδα βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε με μεγαλύτερη συχνότητα. Οι βασικές αρχές των Πυραμίδων Διατροφής συμπεριλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Αφθονία σε φρούτα και λαχανικά, καθώς πρέπει να αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής του ανθρώπου.
- Σπόροι και δημητριακά ολικής άλεσης. Το ψωμί ολικής άλεσης και τα ολικά δημητριακά προϊόντα πρέπει να αποτελούν σημαντικό μέρος της διατροφής.
- Πρωτεΐνες, οι οποίες περιλαμβάνουν κρέας, ψάρι, αυγά και φασόλια.
- Κατανάλωση με μέτρο των λιπαρών τροφίμων, κυρίως από τα κορεσμένα λίπη και τα τρανς λιπαρά οξέα.
- Κατανάλωση με μέτρο της ζάχαρης και των γλυκών.
- Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ.

Ο σκοπός των Πυραμίδων Διατροφής είναι να προωθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και μια ισορροπημένη διατροφή, προωθώντας την υγεία και την πρόληψη των νοσημάτων. Είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την ενημέρωση του κοινού σχετικά με τις καλές διατροφικές πρακτικές.

Οι Πυραμίδες Διατροφής χρησιμοποιούνταν ως εργαλείο για την εκπαίδευση του κοινού σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και τη σημασία της. Ωστόσο, από τη δεκαετία του 2010, αντικαταστάθηκαν από το MyPlate, ένα απλοποιημένο μοντέλο διατροφής που παρέχει συγκεκριμένες οδηγίες για την κατανάλωση τροφίμων.

Το MyPlate χρησιμοποιεί ένα πιάτο ως γραφικό μοντέλο και υποδεικνύει την κατανομή των τροφίμων σε τέσσερις κύριες κατηγορίες: φρούτα, λαχανικά, ένα τετράγωνο για τους υδατάνθρακες και ένα για τις πρωτεΐνες, μαζί με ένα ποτήρι γάλα (Stipanuk & Caudill, 2018).

3.1 Η Διπλή Πυραμίδα για Παιδιά και Ενήλικους

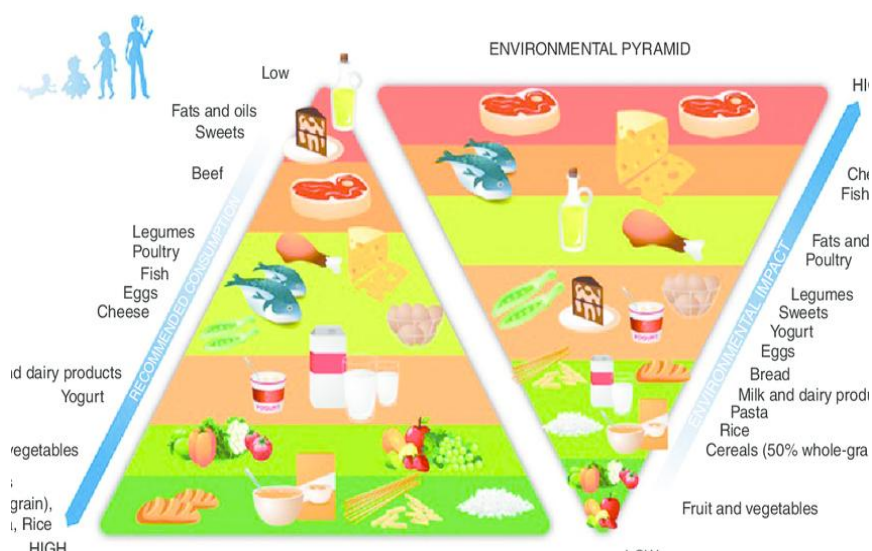
Η "Διπλή Πυραμίδα" (Double Pyramid) είναι ένα διατροφικό μοντέλο που αναπτύχθηκε από τον Ιταλικό Ινστιτούτο "Mediterranean Diet Foundation" (Ιδρυμα Διατροφής της Μεσογείου) για να αντικατοπτρίζει τις διαφορετικές διατροφικές

συνήθειες των παιδιών και των ενηλίκων και να προωθήσει την υγιεινή διατροφή, ειδικά με έμφαση στη μεσογειακή διατροφή (Schlenker et al., 2023).

Η Διπλή Πυραμίδα είναι ένα εκπαιδευτικό μοντέλο για διατροφή που χρησιμοποιήθηκε από το Τμήμα Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών στη δεκαετία του 1990 για να παρέχει κατευθυντήριες οδηγίες για υγιεινή διατροφή. Υπήρχαν δύο ξεχωριστές πυραμίδες - μία για παιδιά και μία για ενήλικες - με σκοπό να προσφέρουν συγκεκριμένες συστάσεις διατροφής για αυτές τις δύο διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

Το μοντέλο αυτό ήταν μια εξέλιξη της αρχικής Πυραμίδας Διατροφής που αναφέρθηκε προηγουμένως. Η Διπλή Πυραμίδα για παιδιά και ενήλικες παρείχε συγκεκριμένες οδηγίες για τις τροφές που έπρεπε να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, πρωτεΐνες, γαλακτοκομικά προϊόντα και λιπαρά.

Επίσης, περιλάμβανε συστάσεις για την αναλογία των θρεπτικών συστατικών σε κάθε κατηγορία τροφίμων. Η σημασία της Διπλής Πυραμίδας ήταν να επισημανθεί ότι οι διατροφικές ανάγκες διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την κατανάλωση ενέργειας. Για παράδειγμα, τα παιδιά χρειάζονται διαφορετικές ποσότητες θρεπτικών συστατικών από τους ενήλικες λόγω της ανάπτυξης και της αυξημένης δραστηριότητας (Schlenker et al., 2023).



Εικόνα 6. Η Διπλή Πυραμίδα για Παιδιά και Ενήλικους (Πηγή: https://www.researchgate.net/publication/272296373_Sustainable_diets_The_interaction_between_food_industry_nutrition_health_and_the_environment/figures?lo=1)

Οι βασικές αρχές της Διπλής Πυραμίδας περιλαμβάνουν τα εξής (Stipanuk & Caudill, 2018):

Διαφοροποίηση των Συνηθειών Διατροφής:

Η Διπλή Πυραμίδα αναπαριστά δύο πυραμίδες, μία για τα παιδιά και μία για τους ενήλικες. Καθώς οι διατροφικές ανάγκες και οι προτιμήσεις διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, αυτή η διαφοροποίηση βοηθά να προσαρμόσουν οι άνθρωποι τη διατροφή τους στις ανάγκες τους.

Μεσογειακή Διατροφή:

Η Διπλή Πυραμίδα έχει τη μεσογειακή διατροφή ως βάση. Αυτό σημαίνει υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ψαριών, ελαιολάδου και αποφυγή υψηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων τροφίμων.

Αειφόρος Παραγωγή:

Η Διπλή Πυραμίδα προωθεί την αειφόρο παραγωγή τροφίμων, που συμβάλλει στη διατήρηση του περιβάλλοντος και στην προστασία των φυσικών πόρων.

Φυσική Δραστηριότητα:

Στο κάτω μέρος της Διπλής Πυραμίδας υπάρχει ένας χώρος που αφιερώνεται στη φυσική δραστηριότητα, υπογραμμίζοντας τη σημασία της σωματικής άσκησης για την υγεία.

Κοινωνική Διάσταση:

Η Διπλή Πυραμίδα επισημαίνει τη σημασία του κοινωνικού διαλόγου και του «τρώγε-μαζί-τρώγε-καλά» (eat-together-eat-well) για την προώθηση της υγιεινής διατροφής.

Η Διπλή Πυραμίδα αποτελεί ένα διατροφικό πρότυπο που στοχεύει στην προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της βιώσιμης διατροφής, λαμβάνοντας υπόψη διάφορες παραμέτρους, όπως η ηλικία, οι προτιμήσεις και οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Αυτό το πρότυπο προωθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής που συνδυάζει διατροφή, φυσική δραστηριότητα και βιώσιμες διατροφικές συνήθειες (Stipanuk & Caudill, 2018).

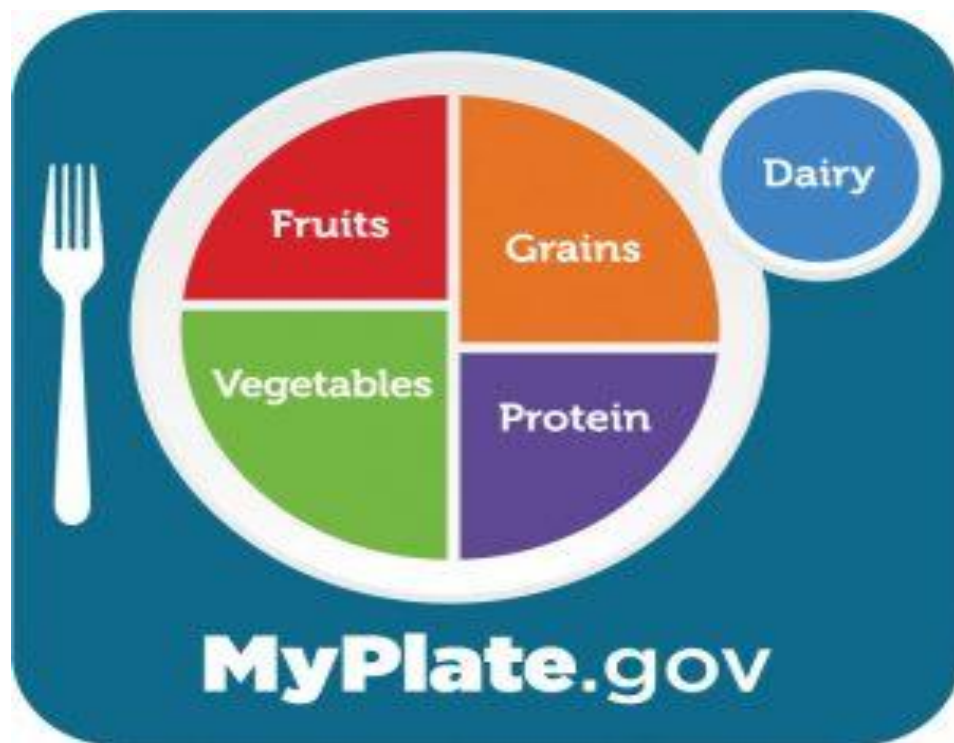
Παρόλο που η Διπλή Πυραμίδα ήταν ένα χρήσιμο εργαλείο για την εκπαίδευση του κοινού σχετικά με τη διατροφή, έχει αντικατασταθεί από το MyPlate, που αναφέρθηκε προηγουμένως. Το MyPlate είναι ένα πιο απλό και εύκολο στη χρήση μοντέλο που προσφέρει συγκεκριμένες κατευθυντήριες οδηγίες για τη διατροφή,

χρησιμοποιώντας έναν πιάτο ως γραφικό στοιχείο για την αναπαράσταση των συστάσεων διατροφής (Schlenker et al., 2023).

3.2 MyPlate model

Το MyPlate είναι ένα διατροφικό μοντέλο και εκπαιδευτικό εργαλείο που αναπτύχθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA) για να βοηθήσει τα άτομα να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων και να δημιουργούν ισορροπημένα γεύματα (Schlenker et al., 2023).

Παρουσιάστηκε το 2011 ως αντικατάσταση του παλαιότερου μοντέλου της διατροφικής πυραμίδας. Το MyPlate έχει σχεδιαστεί για να είναι μια απλή και οπτική αναπαράσταση μιας ισορροπημένης διατροφής, καθιστώντας το πιο εύκολο για τους ανθρώπους να το κατανοήσουν και να το εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή.



Εικόνα 7. MyPlate: Understanding the Dietary Guidelines for Americans (Πηγή: <https://www.center4research.org/my-plate-dietary-guidelines/>)

Ακολουθούν τα βασικά στοιχεία και χαρακτηριστικά του μοντέλου MyPlate:

Σχεδιασμός του πιάτου: Το κεντρικό στοιχείο του MyPlate είναι ένα πιάτο χωρισμένο σε τέσσερα τμήματα, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει μια

διαφορετική ομάδα τροφίμων. Ειδικότερα, το πιάτο χωρίζεται ως εξής (Schlenker et al., 2023):

Φρούτα: Αυτό το τμήμα καταλαμβάνει περίπου το μισό του πιάτου, ενθαρρύνοντας τα άτομα να γεμίσουν το μισό πιάτο τους με μια ποικιλία φρούτων. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της κατανάλωσης ενός ευρέος φάσματος φρούτων, τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες.

Λαχανικά: Το άλλο μισό του πιάτου είναι αφιερωμένο στα λαχανικά. Όπως και τα φρούτα, τα λαχανικά αποτελούν κρίσιμο μέρος μιας υγιεινής διατροφής και παρέχουν βασικά θρεπτικά συστατικά.

Δημητριακά: Δίπλα στο πιάτο, υπάρχει ένα μικρότερο τμήμα που αντιπροσωπεύει τα δημητριακά. Αυτό περιλαμβάνει τρόφιμα όπως το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά και τα δημητριακά. Ενθαρρύνει την επιλογή δημητριακών ολικής αλέσεως αντί για εξευγενισμένα δημητριακά για πρόσθετες φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά.

Πρωτεΐνες: Δίπλα στα δημητριακά, υπάρχει ένας μικρότερος κύκλος που αντιπροσωπεύει τις πρωτεΐνες, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα φασόλια, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Αυτή η ενότητα υπογραμμίζει τη σημασία της ένταξης μιας ποικιλίας πηγών πρωτεΐνης στη διατροφή του ατόμου.

Γαλακτοκομικά: Εκτός του πιάτου, υπάρχει ένας ξεχωριστός κύκλος του που αντιπροσωπεύει γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Αυτό τονίζει το ρόλο των γαλακτοκομικών στην παροχή βασικών θρεπτικών συστατικών όπως το ασβέστιο.

Έλεγχος των μερίδων: Το MyPlate χρησιμεύει επίσης ως οπτικός οδηγός για τον έλεγχο των μερίδων. Χωρίζοντας το πιάτο σε τμήματα, ενθαρρύνει τα άτομα να προσέχουν τα μεγέθη των μερίδων, συμβάλλοντας στην πρόληψη της υπερκατανάλωσης τροφής.

Προσαρμογή: Το MyPlate είναι ευέλικτο και μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ανταποκρίνεται σε συγκεκριμένες διατροφικές ανάγκες και προτιμήσεις. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον προγραμματισμό γευμάτων που ευθυγραμμίζονται με διαφορετικά διατροφικά πρότυπα, όπως η χορτοφαγική ή η μεσογειακή διατροφή.

Διαδικτυακοί πόροι: Το USDA παρέχει διαδικτυακούς πόρους και εργαλεία για να βοηθήσει τα άτομα να σχεδιάσουν ισορροπημένα γεύματα με βάση το μοντέλο MyPlate. Αυτοί οι πόροι περιλαμβάνουν διαδραστικούς ιστότοπους, εκπαιδευτικό υλικό και κατευθυντήριες γραμμές για υγιεινή διατροφή.

Συνολικά, το MyPlate είναι ένα εύχρηστο και πρακτικό εργαλείο που προωθεί ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες και μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη πηγή για τα άτομα που επιθυμούν να βελτιώσουν τη διατροφή τους και να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους προτιμούν μια πιο οπτική προσέγγιση στη διατροφική καθοδήγηση (Schlenker et al., 2023).

3.3 Δείγμα Προγράμματος γευμάτων βασισμένο στις αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής

Ακολουθεί ένα δείγμα προγράμματος γευμάτων που βασίζεται στις αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής, χρησιμοποιώντας τις ομάδες τροφίμων που συνήθως συνιστώνται στις διατροφικές οδηγίες. Πρέπει να σημειωθεί λόγω του ότι οι ατομικές διατροφικές ανάγκες μπορεί να διαφέρουν, είναι απαραίτητες οι εξατομικευμένες συμβουλές επαγγελματιών υγείας.

Είναι αναγκαία η κατανάλωση άφθονου νερού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και η προσαρμογή του μεγέθους των μερίδων ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά. Αυτό είναι απλώς ένα γενικό δείγμα προγράμματος γευμάτων δίνοντας κάποιες ιδέες για ισορροπημένη διατροφή. Είναι ζωτικής σημασίας να προσαρμόζονται τα γεύματα σε συγκεκριμένους διατροφικούς στόχους και σε τυχόν διατροφικούς περιορισμούς που μπορεί να έχει ο καθένας (Schlenker et al., 2023).

<u>Ημέρα 1:</u>	<u>Ημέρα 2:</u>	<u>Ημέρα 3:</u>
Πρωινό: Γιαούρτι με μέλι και ανάμεικτα μούρα. Τοστ ολικής άλεσης. Ομελέτα.	Πρωινό: Βρώμη με μπανάνες σε φέτες και πασπαλισμένους ξηρούς καρπούς. Γάλα με χαμηλά λιπαρά ή εναλλακτικό γάλα φυτικής προέλευσης.	Πρωινό: Γάλα χαμηλών λιπαρών ή ένα εναλλακτικό φυτικό γάλα. Φράουλες

Σνακ: Καρότο και αγγούρι με χούμους	Σνακ: Γιαούρτι με λίγο μέλι	Σνακ: Φέτες αγγουριού με τυρί cottage Φρούτο
Μεσημεριανό γεύμα: (μαρούλι, ντομάτες, αγγούρια και σάλτσα βινεγκρέτ) Κινόα ή καστανό ρύζι.	Μεσημεριανό γεύμα: Σούπα με φακές. Ψωμάκι ολικής άλεσης. Ανάμεικτα χόρτα με ντρέσινγκ από ελαιόλαδο και ξύδι.	Μεσημεριανό γεύμα: Τορτίγια ολικής άλεσης, μαρούλι, ντομάτα και μουστάρδα. Baby carrots στο πλάι
Σνακ: Ένα φρούτο (π.χ. μήλο, μπανάνα ή πορτοκάλι)	Σνακ: Μια χούφτα ανάμεικτους ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα.	Σνακ: Μια μικρή χούφτα ντοματίνια.
Δείπνο: Σολομός στο φούρνο με λεμόνι και βότανα. Μπρόκολο στον ατμό.	Δείπνο: Λαχανικά στη σχάρα με τόφου ή άπαχο μοσχαρίσιο κρέας. Καφέ ρύζι.	Δείπνο: Στήθος κοτόπουλου ψητό με δεντρολίβανο και σκόρδο. Ψητά λαχανάκια Βρυξελλών. Κινόα ή κουσκούς.

Πίνακας 1. Γενικό δείγμα προγράμματος γευμάτων για ισορροπημένη διατροφή (<https://www.elde.gr>).

4. Ασθένειες Σχετιζόμενες με τη Διατροφή

Υπάρχουν πολλές ασθένειες και παθήσεις που σχετίζονται στενά με τη διατροφή, και η σωστή διατροφή μπορεί να παίξει κρίσιμο ρόλο στην πρόληψη, τη διαχείριση και την αντιμετώπισή τους (Schlenker et al., 2023).

Ουσιαστικά, οι ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή είναι ασθένειες οι οποίες συνδέονται με τον τρόπο που τρέφεται ένα άτομο και τις διατροφικές συνήθειες. Ακολουθώντας, η διατροφή μπορεί να επηρεάσει την υγεία σε διάφορους τρόπους, και μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει πολλές ασθένειες.

Παρακάτω αναφέρονται μερικές από τις πιο γνωστές ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή γενικό δείγμα προγράμματος γευμάτων δίνοντας κάποιες ιδέες για ισορροπημένη διατροφή (Barrea et al., 2023).

4.1 Σακχαρώδης Διαβήτης

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια χρόνια ασθένεια που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο οργανισμός επεξεργάζεται τη γλυκόζη. Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της ασθένειας, καθώς η προσεκτική διαχείριση της πρόσληψης υδατανθράκων και σακχάρων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση των σωστών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα (Barrea et al., 2023).

Ειδικότερα, η διατροφή μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του τύπου 2 διαβήτη. Η υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει χαμηλές ποσότητες σε σάκχαρα καθώς και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του διαβήτη (Barrea et al., 2023). Η διατροφή για άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη είναι ένα σημαντικό θέμα, καθώς η σωστή διατροφή μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στον έλεγχο του σακχαρώδους διαβήτη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Οι γενικές αρχές της διατροφής για τον σακχαρώδη διαβήτη αρχικά βασίζονται σε ένα πλάνο όπου περιορίζονται οι υδατάνθρακες, διότι αντιστοιχούν στη βασική πηγή γλυκόζης στο αίμα και γι' αυτό ο σακχαρώδης διαβήτης απαιτεί περιορισμό της κατανάλωσής τους. Κατ' επέκταση, συνιστάται η λήψη υδατανθράκων με χαμηλό όμως γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ) για να αποφεύγονται αιφνίδιες αυξομειώσεις της γλυκόζης στο αίμα (American Diabetes Association, 2019).

Ακολουθώντας, οι διατροφικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα και τη διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου (Anderson & Ward, 1979). Επίσης, ο περιορισμός της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του σακχαρώδη διαβήτη και των καρδιαγγειακών προβλημάτων (Schwab et al., 2014).

Οι πρωτεΐνες με τη σειρά τους μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της αίσθησης κορεσμού και στον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα (Gannon & Nuttall, 2004).

Η παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα είναι κρίσιμη για τον έλεγχο του σακχαρώδη διαβήτη, γι' αυτόν τον λόγο η χρήση συσκευών μέτρησης γλυκόζης και η συνεργασία με τον ειδικό διατροφολόγο και τον ιατρό είναι σημαντική (American Diabetes Association, 2020). Συνεπώς, η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις κάθε ασθενούς (Franz et al., 2015).

4.2 Υπέρταση

Η υπέρταση, ή υψηλή αρτηριακή πίεση, μπορεί να επηρεαστεί από τη διατροφή, ιδίως την κατανάλωση υψηλής ποσότητας αλατιού. Η μείωση της κατανάλωσης αλατιού και η επιλογή τροφών πλούσιων σε κάλιο, όπως φρούτα και λαχανικά, μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της υπέρτασης. Γι' αυτόν τον λόγο, η διατροφή στην υπέρταση παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση και τον έλεγχο αυτής της κατάστασης.

Ο περιορισμός της κατανάλωσης αλατιού είναι ο θεμέλιος λίθος στη διαχείριση της υπέρτασης, καθώς το υψηλό αλάτι μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση (Whelton et al., 2012). Ακολουθώντας, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κάλιο (π.χ., φρούτα, λαχανικά, φασόλια) μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης (Aburto et al., 2013). Ομοίως, η μείωση της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών (κυρίως από κόκκινο κρέας και τυρί) συσχετίζεται με μείωση της αρτηριακής πίεσης (Schwingshackl et al., 2017).

Επιπρόσθετα, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε Κάλιο, Μαγνήσιο και Ασβέστιο μπορεί να συμβάλει επίσης, στον έλεγχο της υπέρτασης (Houston, 2011). Αντίθετα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με υψηλή αρτηριακή πίεση ενώ η μείωσή της μπορεί να είναι ωφέλιμη (Taylor et al., 2009).

4.3 Καρδιαγγειακές Παθήσεις

Η διατροφή παίζει κρίσιμο ρόλο στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η υπερκατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λίπη, υδατάνθρακες, και

υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων όπως η καρδιακή νόσος και η αρτηριακή υπέρταση. Η επιλογή τροφών όπως ψάρι, ελαιόλαδο, καρπούζι, αμύγδαλα και φρούτα κόκκινου χρώματος μπορεί να συμβάλει στην καλή καρδιαγγειακή υγεία (Barrea et al., 2023).

Οι γενικές αρχές διατροφής για την καρδιαγγειακή υγεία περιλαμβάνουν την χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών, διότι ο περιορισμός τους μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων (Sacks et al., 2017). Ακολούθως, οι ω-3 λιπαρές ουσίες που βρίσκονται σε ψάρια όπως ο σολομός και η σαρδέλα συνδέονται με τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων (Kris-Etherton et al., 2002).

Επιπρόσθετα, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προσφέρει αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά που προστατεύουν την καρδιά (Bazzano et al., 2003). Ο περιορισμός της κατανάλωσης αλατιού επίσης, μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της υπέρτασης και να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων (He & MacGregor, 2009).

Αναμφίβολα, η διαχείριση του σωματικού βάρους είναι σημαντική για την καρδιαγγειακή υγεία, καθώς το παχύσαρκο άτομο έχει αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα (Jensen et al., 2013). Γι' αυτόν τον λόγο, η τακτική παρακολούθηση της καρδιαγγειακής υγείας από ειδικό ιατρό είναι σημαντική για την πρόληψη και τη διαχείριση καρδιαγγειακών παθήσεων (American Heart Association, 2019).

4.4 Παχυσαρκία

Η υπερκατανάλωση θερμίδων και η κακή διατροφική συνήθεια μπορούν να οδηγήσουν σε παχυσαρκία. Μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει λιγότερες θερμίδες και υγιεινές επιλογές μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους και τη διατήρηση του σωστού βάρους. Η διατροφή στην παχυσαρκία είναι ένα σημαντικό θέμα, καθώς η σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλει στη μείωση του σωματικού λίπους και στη βελτίωση της υγείας (Bray et al., 2018).

Οι γενικές αρχές της διατροφής στην παχυσαρκία επισημαίνουν την διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, ολικά δημητριακά, πρωτεΐνες χαμηλής λιπαρότητας και περιορισμένες ποσότητες κορεσμένων λιπαρών, διότι είναι σημαντική για τη μείωση των θερμίδων και τη βελτίωση της σωματικής

σύνθεσης. Γι' αυτόν τον λόγο, ο περιορισμός της συνολικής κατανάλωσης θερμίδων είναι ουσιαστικός για την απώλεια βάρους (Jensen et al., 2014).

Ο έλεγχος της κατανάλωσης, συμπεριλαμβανομένων των μικρών και συχνών γευμάτων, βοηθά στη διατήρηση του μεταβολισμού (Stote et al., 2007). Ουσιαστικά, η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στον ατομικό μεταβολισμό, τις ανάγκες και τον τρόπο ζωής κάθε ατόμου (Aronian et al., 2015). Τέλος, η συνδυασμένη διατροφή με την άσκηση είναι σημαντική για την επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους (Donnelly et al., 2009).

4.5 Οστεοπόρωση

Η κατάλληλη πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D μέσω της διατροφής μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και των καταγμάτων των οστών. Μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D, όπως η Μεσογειακή διατροφή, μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση υγιών οστών (Barrea et al., 2023).

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην διαχείριση της οστεοπόρωσης, μιας κατάστασης όπου τα οστά γίνονται λιγότερο πυκνά και ευαίσθητα στα κατάγματα, αυξάνοντας κατά πολύ τον κίνδυνο κραδασμών και καταγμάτων. Το ασβέστιο είναι το σημαντικότερο μεταλλικό ιχνοστοιχείο για την υγεία των οστών. Οι πηγές ασβεστίου περιλαμβάνονται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, το σολομό, το τόνο, τα αμύγδαλα και τα χαρουπιά (Weaver et al., 2016).

Η βιταμίνη D είναι επίσης, απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από τα οστά. Γι' αυτό οι άνθρωποι πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο για να παράγουν φυσική βιταμίνη D και ενδεχομένως να χρειάζονται και ορισμένα συμπληρώματα (Holick, 2011). Η πρωτεΐνη είναι σημαντική για την διατήρηση και την ανάπτυξη των μυών και της πυκνότητας των οστών (Shams-White et al., 2017). Απεναντίας, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης (Berg et al., 2008).

Ακολουθώντας, η υπερβολική κατανάλωση αλατιού μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ασβεστίου από τα οστά (Weaver & Plawewski, 2016). Τέλος και σε ορισμένες περιπτώσεις, μόνο ο γιατρός μπορεί ενδεχομένως να προτείνει συμπληρώματα

ασβεστίου, βιταμίνης D ή άλλων θρεπτικών ουσιών για τη διατήρηση της οστικής υγείας (Cosman et al., 2014).

4.6 Αλλεργίες και Προστατευτικές Διατροφικές Πρακτικές

Ορισμένοι άνθρωποι αντιδρούν σε συγκεκριμένα τρόφιμα και υποφέρουν από τροφικές αλλεργίες. Οι διατροφικές προσεκτικές πρακτικές μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση αυτών των προβλημάτων υγείας. Οι αλλεργίες στον τομέα της διατροφής αφορούν την ανεπιθύμητη αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος σε συγκεκριμένα τρόφιμα (Barrea et al., 2023).

Συνήθως, η αλλεργία εκδηλώνεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα αντιλαμβάνεται λανθασμένα ένα τρόφιμο ως επιθετικό, προκαλώντας ανεπιθύμητες αντιδράσεις. Οι πιο συχνές τροφικές αλλεργίες συμπεριλαμβάνουν αλλεργίες στο γάλα, αυγά, σιτάρι, φιστίκια, φρούτα και θαλασσινά (Sicherer & Sampson, 2018).

Οι άνθρωποι με τροφικές αλλεργίες πρέπει να τηρούν προσεκτικές διατροφικές πρακτικές προκειμένου να αποφύγουν τα τρόφιμα που τους προκαλούν αντιδράσεις. Αυτό περιλαμβάνει την προσεκτική ανάγνωση των ετικετών των τροφίμων και την αποφυγή τροφίμων που περιέχουν τα αλλεργιογόνα συστατικά. Συνήθως, συνιστάται να διατηρούν ένα ημερολόγιο τροφίμων για να παρακολουθούν τη διατροφή τους και τις αντιδράσεις (Sova & Feuling, 2010).

Οι αλλεργίες στα τρόφιμα είναι συχνές στα παιδιά. Η διατροφική διαχείριση απαιτεί τη συνεργασία των γονέων, του ιατρού και του διαιτολόγου για την ασφαλή αντιμετώπιση των αλλεργιογόνων τροφίμων και τη διασφάλιση της κατάλληλης διατροφικής ισορροπίας (Fiocchi et al., 2010). Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι αλλεργίες μπορεί να σχετίζονται με αυτοανοσοσφαιρίνες, όπου το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα ίδια τα σωματικά κύτταρα και ιστούς. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να απαιτούν ακόμα πιο εξειδικευμένη διατροφική παρέμβαση (Ko, 2014).

4.7 Καρκίνος

Ορισμένες διατροφικές συνήθειες, όπως η κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων τροφίμων, έχουν συνδεθεί με τον κίνδυνο

καρκίνου, ειδικά του εντέρου. Αντίθετα, μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και ψάρια μπορεί να μειώσει αυτόν τον κίνδυνο (American Heart Association, 2019).

Η διατροφή παίζει έναν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου και στη διαχείριση της νόσου. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η διατροφή δεν μπορεί να θεραπεύσει τον καρκίνο, αλλά μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου και στην αντιμετώπιση των παρενεργειών της θεραπείας (Boeing et al., 2012).

Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά συστατικά συνδέεται με τη μείωση του κινδύνου πολλών τύπων καρκίνου. Ομοίως και η διατροφή πλούσια σε διαλυτές ίνες, όπως αυτές που περιέχονται σε δημητριακά ολικής, σε ξηρούς καρπούς και φασόλια συνδέεται με τη μείωση του κινδύνου ορισμένων τύπων καρκίνου (Aune et al., 2011).

Από την άλλη πλευρά, οι υψηλές ποσότητες επεξεργασμένων τροφών, που περιέχουν συχνά υδρογονάνθρακες με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρα και λίπος, συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου (Fiolet et al., 2018). Απεναντίας, η κουργκμίνη που βρίσκεται στο κύριο συστατικό του κουργκμά, έχει επιδείξει αντικαρκινικές ιδιότητες (Aggarwal et al., 2007).

Ακολούθως, οι λιναρόσποροι είναι πλούσιοι σε λιναρόλη και αναφέρονται ως δυνητικά αντικαρκινικοί παράγοντες (Jenab et al., 1996). Τέλος, η διατήρηση καλού βάρους μέσω υγιεινής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου (Renahan et al., 2008).

4.8 Νοσήματα του Ήπατος

Η υπερκατανάλωση αλκοόλ, καθώς και υψηλές ποσότητες σακχάρων και κορεσμένων λιπαρών στη διατροφή, μπορεί να προκαλέσει νοσήματα του ήπατος, όπως η πεπτική κίρρωση και η πυρηνική φλεγμονή του ήπατος. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η διατροφή δεν είναι θεραπευτικό μέσο για όλες τις ασθένειες, αλλά μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη, τη διαχείριση και τη βελτίωση της υγείας σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες και πρακτικές (American Heart Association, 2019).

Σε περίπτωση ασθενειών, είναι σημαντικό τα άτομα να συμβουλευονται τον προσωπικό τους ιατρό ή τον διατροφολόγο τους για την καλύτερη προσαρμογή της διατροφής τους στις εκάστοτε ανάγκες τους (Barrea et al., 2023).

4.9 Διατροφικοί Παράγοντες που Προκαλούν ή Παίζουν Κάποιο Ρόλο σε Ασθένειες

Υπάρχουν διάφοροι διατροφικοί παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν ή να παίξουν κάποιο ρόλο στην ανάπτυξη ασθενειών. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να διαφέρουν ανάλογα με την ασθένεια και το ατομικό προφίλ (Temple et al., 2023). Ορισμένοι από τους σημαντικότερους διατροφικούς παράγοντες παρουσιάζονται παρακάτω (American Heart Association, 2019):

- Η κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά, ολικά δημητριακά, φυτικά λίπη, πρωτεΐνες χαμηλού λίπους και χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα.
- Η ποιότητα των λιπαρών.
- Η υψηλή κατανάλωση ζάχαρης και επεξεργασμένων υδατανθράκων.
- Η υπερκατανάλωση αλκοόλ.
- Ορισμένες φυτικές ουσίες.
- Η ποσότητα και η συχνότητα κατανάλωσης τροφών.
- Η υπερκατανάλωση κρέατος, ιδίως κόκκινου και επεξεργασμένων κρεατοειδών.
- Η υπερκατανάλωση ακόρεστων λιπαρών.

Συνοψίζοντας, πρέπει να λαμβάνεται υπόψιν ότι η σχέση μεταξύ της διατροφής και των ασθενειών είναι σύνθετη και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της γενετικής προδιάθεσης και του τρόπου ζωής. Συνεπώς, η διατροφή πρέπει να εξετάζεται σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες όταν αξιολογείτε ο κίνδυνος ανάπτυξης ασθενειών και η γενική υγεία των ανθρώπων (Barrea et al., 2023).

5. Βιώσιμη Διατροφή

Η βιώσιμη διατροφή είναι ένας τρόπος διατροφής που λαμβάνει υπόψη την ικανότητα του περιβάλλοντος να υποστηρίξει την παραγωγή τροφίμων, τις κοινωνικές ανάγκες των κοινοτήτων και τις ατομικές ανάγκες για υγιεινή και θρεπτική διατροφή. Ουσιαστικά, είναι ένας τρόπος διατροφής που προσαρμόζεται ώστε να παρέχει τη διατροφική αξία που χρειάζεται ένα άτομο για την υγεία του ενώ

ταυτόχρονα λαμβάνει υπόψη την προστασία και τη διατήρηση του περιβάλλοντος, τη δίκαιη αμοιβή των αγροτών και την κοινωνική δικαιοσύνη (Guillaumie et al., 2023).

Αυτό σημαίνει ότι η βιώσιμη διατροφή προσπαθεί να εξισορροπήσει την ανάγκη για τροφή με τον σεβασμό στους περιορισμούς του περιβάλλοντος και τις κοινωνικές διαστάσεις της παραγωγής τροφίμων. Η βιώσιμη διατροφή έχει πολλά οφέλη και επιδρά σε πολλούς τομείς. Συγκεκριμένα, προσπαθεί να μειώσει τον αντίκτυπο της γεωργίας και της κτηνοτροφίας στο περιβάλλον. Αυτό συμπεριλαμβάνει τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, τη διατήρηση της βιοποικιλότητας και την εξοικονόμηση φυσικών πόρων (Temple et al., 2023).

Ακολούθως, η βιώσιμη διατροφή προωθεί την κατανάλωση υγιεινών τροφών που συμβάλλουν στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία και οι καρδιακές παθήσεις. Ειδικότερα, αναζητεί τρόπους για να εξασφαλίσει την πρόσβαση σε υγιεινές τροφές για όλες τις κοινωνικές ομάδες, καθώς και δίκαιη αμοιβή για τους αγρότες και τους εργαζόμενους στην αλυσίδα τροφίμων (Barrea et al., 2023).



Εικόνα 8. Αναπαράσταση της έννοιας της Βιώσιμης Διατροφής (Πηγή: <https://www.dairyindustries.com/blog/39162/why-nutrition-matters-in-sustainable-diets/>)

Οι Guillaumie et al. στην μελέτη τους το 2023 για τις βιώσιμες διατροφικές πρακτικές επικεντρώνονται στην προώθηση της κατανάλωσης φυτικών τροφίμων, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και φυτικές πρωτεΐνες. Σύμφωνα με την American Heart Association (2019), αυτή η προσέγγιση συμβάλλει στη μείωση της κατανάλωσης κρέατος και ως αποτέλεσμα μειώνει τις περιβαλλοντικές

επιπτώσεις. Τονίζεται επίσης, η σημασία της προστασίας της βιοποικιλότητας και η μείωση της υπερεκμετάλλευσης των φυσικών πόρων, όπως του νερού και των εδαφικών πόρων.

Επίσης, η μείωση των εκπομπών θερμοκηπίου από τη γεωργία και την τροφοβιομηχανία αναδεικνύεται ως προτεραιότητα στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Η βιολογική γεωργία, για παράδειγμα, συμβάλλει στην προστασία των δασών. Επιπλέον, η υγεία του πληθυσμού βελτιώνεται μέσω της πρόσβασης σε υγιεινές τροφές.

Ακολουθώς, οι βιώσιμες διατροφικές πρακτικές έχουν ως στόχο τον επαναπροσδιορισμό του τρόπου παραγωγής, διανομής και κατανάλωσης τροφίμων, με σκοπό τη διασφάλιση ενός βιώσιμου μέλλοντος για τη γη, την υγεία και τις κοινωνίες μας. Επιπλέον, στοχεύουν στην υπεύθυνη αλιεία και επιλεκτική κατανάλωση ειδών ψαριών για τη διατήρηση των υδάτινων οικοσυστημάτων.

Επιπρόσθετα, αναδεικνύεται η αρνητική επίδραση της υπεραλίευσης στα θαλάσσια οικοσυστήματα, ενώ επισημαίνεται η σημασία της υπεύθυνης αλιείας στην προστασία της θαλάσσιας ζωής και των παράκτιων περιοχών. Επισημαίνεται δε, ότι η επιλογή τροφίμων όπως το βόειο κρέας και τα ανθρακούχα μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον, ενώ τα απόβλητα τροφίμων συμβάλλουν στο πρόβλημα της απορρίψεως τροφίμων, παράγοντας μεθάνιο, ένα αέριο του θερμοκηπίου.

Επιπλέον, υπογραμμίζεται ότι η παραγωγή, επεξεργασία και μεταφορά τροφίμων συνδέονται με τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και την κλιματική αλλαγή. Συνολικά, η διατροφή δεν επηρεάζει μόνο την υγεία αλλά επηρεάζει το περιβάλλον και την κοινωνία μας. Επιλέγοντας βιώσιμες διατροφικές πρακτικές, ο άνθρωπος συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο αειφόρου κόσμου για όλους.

5.1 Διατροφικές Προτάσεις Βιώσιμης Διατροφής

Οι διατροφικές προτάσεις για την βιώσιμη διατροφή είναι συστάσεις για τον τρόπο διατροφής οι οποίες επιδιώκουν να ενσωματώσουν αρχές της βιωσιμότητας στις διαθέσιμες επιλογές τροφίμων και στον τρόπο παρασκευής τους. Ο στόχος αυτών των προτάσεων είναι να προάγουν την υγεία του ατόμου, να προστατεύουν το περιβάλλον και να διασφαλίζουν τη βιωσιμότητα του συστήματος τροφίμων (American Heart Association, 2019).

Οι βασικές αρχές των διατροφικών προτάσεων βιώσιμης διατροφής περιλαμβάνουν την Ποικιλομορφία και την Ισορροπία (Guillaumie et al., 2023), διότι η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων από διάφορες πηγές, όπως φρούτα, λαχανικά, ολικά δημητριακά, πρωτεΐνες από φυτικές και ζωικές πηγές, και υγιεινά λίπη. Ωστόσο, η αυξημένη κατανάλωση φυτικών πρωτεϊνών, όπως φασόλια, φακές, και σόγια, μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας και τα άλλα ζωικά προϊόντα, μειώνοντας έτσι τον αντίκτυπο στο περιβάλλον και την υγεία. Οι περισσότερες διατροφικές προτάσεις βιώσιμης διατροφής προωθούν τη μείωση της κατανάλωσης κρέατος, ιδίως του κόκκινου κρέατος και των επεξεργασμένων κρεατοειδών, λόγω της υψηλής περιβαλλοντικής επίπτωσης της κτηνοτροφίας.

Ακολούθως, προτεραιότητα δίνεται στην κατανάλωση υγιεινών λιπαρών όπως το ελαιόλαδο, οι αγκινάρες, τα αβοκάντο και τα ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, αντί για κορεσμένα λίπη από κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα. Η επιλογή τοπικών και εποχιακών τροφίμων προάγει τη βιώσιμη γεωργία και μειώνει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου που σχετίζονται με τη μεταφορά τροφίμων. Η προτίμηση των τοπικών και εποχικών τροφίμων συμβάλλει στη μείωση του ανθρώπινου αποτυπώματος και την υποστήριξη των τοπικών γεωργικών κοινοτήτων.

Επιπρόσθετα, οι προσπάθειες για μείωση της σπατάλης τροφίμων, όπως η σωστή αποθήκευση και η χρήση υπολειμμάτων, συμβάλλουν στη διατήρηση των πόρων. Τέλος, η επιλογή βιολογικών τροφίμων συχνά υποστηρίζεται, καθώς η βιολογική γεωργία τείνει να χρησιμοποιεί λιγότερα χημικά και να είναι φιλική προς το περιβάλλον.

Ο προσανατολισμός προς τη διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και σάκχαρα, συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών και στη μείωση της περιβαλλοντικής επίπτωσης (Guillaumie et al., 2023). Ειδικότερα, η κατανάλωση υψηλών ποσοτήτων αλατιού συνδέεται με ασθένειες όπως η υπέρταση και οι καρδιακές παθήσεις. Επίσης, η υπερκατανάλωση σακχάρων συνδέεται με τον διαβήτη. Μια διατροφή χαμηλή σε σάκχαρα μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση υγιούς σακχαρώδους μεταβολισμού.

Ακολούθως, η καλλιέργεια πολλών ζαχαρούχων φυτών απαιτεί τη χρήση φυτοφαρμάκων, εντομοκτόνων και νερού. Η μείωση της κατανάλωσης σακχάρων μπορεί να συμβάλει στη μείωση της ανάγκης αυτών. Η επιλογή τροφίμων με λιγότερα σάκχαρα και επεξεργασμένες τροφές μπορεί να προωθήσει τη βιολογική γεωργία, η οποία συνήθως χρησιμοποιεί λιγότερες χημικές ουσίες και είναι πιο βιώσιμη.

Τέλος, η παραγωγή και η επεξεργασία τροφίμων, ιδίως εκείνων που περιέχουν υψηλές ποσότητες ζάχαρης, μπορεί να προκαλέσει υψηλές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Μια διατροφή με λιγότερα σάκχαρα συμβάλλει στη μείωση αυτών των εκπομπών (Temple et al., 2023).

Συνολικά, η διατροφή χαμηλή σε αλάτι και σάκχαρα συμβάλλει τόσο στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών όσο και στη μείωση της περιβαλλοντικής επίπτωσης, ενθαρρύνοντας την υγιεινή διατροφή και την υποστήριξη βιώσιμων πρακτικών παραγωγής τροφίμων (American Heart Association, 2019).

5.2 Διαφορές Δυτικού Τύπου Διατροφής και Βιώσιμης Διατροφής

Οι διαφορές μεταξύ της Δυτικού Τύπου Διατροφής (Western Diet) και της Βιώσιμης Διατροφής είναι σημαντικές και αφορούν τόσο τις διατροφικές επιλογές όσο και τις επιπτώσεις τους στην υγεία και το περιβάλλον (Mahan & Raymond, 2016). Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται ορισμένες από αυτές (Boyle, 2021):

Δυτική Διατροφή:	Διαφορές:	Βιώσιμη Διατροφή:
Μεγάλες ποσότητες κόκκινου κρέατος. Γαλακτοκομικά και επεξεργασμένα τρόφιμα που συχνά προέρχονται από μακρινές αποστάσεις.	<u>Προέλευση των Τροφίμων</u>	Προωθεί την κατανάλωση τοπικών και εποχικών τροφίμων. Προτιμώνται οι φυτικές πηγές πρωτεΐνης και προϊόντα χωρίς αγροχημικά.
Μεγάλες ποσότητες κρέατος και τυριού. Ελάχιστα φρούτα και λαχανικά. Πολύ αλκοόλ, επεξεργασμένα τρόφιμα,	<u>Περιεχόμενο του πιάτου:</u>	Στη βιώσιμη διατροφή, το πιάτο είναι περιορισμένο σε κρέας και τυρί. Πλούσιο σε φρούτα, λαχανικά, ολικά δημητριακά, φυτικές πηγές πρωτεΐνης (όπως φασόλια και φυτικές

ανθρακούχοι υδατάνθρακες, ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά και αλάτι.		καρύδες). Κατανάλωση τοπικών και εποχικών τροφίμων.
Συμβάλλει στην υπερκατανάλωση πόρων και την υπερβολική εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου λόγω της μεγάλης κατανάλωσης κρέατος και ειδών γαλακτοκομίας.	<u>Βιωσιμότητα:</u>	Προωθεί την αειφόρο κατανάλωση, χρησιμοποιώντας λιγότερους φυσικούς πόρους και μειώνοντας την περιβαλλοντική επίπτωση.
Δεν λαμβάνει υπόψη τις επιπτώσεις της γεωργίας και της κτηνοτροφίας στη βιοποικιλότητα. Έχει υψηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα λόγω της αυξημένης απαίτησης για κρέας και άλλα ζωικά προϊόντα, που απαιτούν μεγάλη χρήση πόρων και προκαλούν εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.	<u>Σεβασμός στη Βιοποικιλότητα:</u>	Προωθεί τη διατήρηση της βιοποικιλότητας και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Προωθεί την αειφόρο γεωργία και τη χρήση φυσικών πόρων με πιο αποτελεσματικό τρόπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα.
Έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο για πολλές χρόνιες νόσους, όπως καρδιακές παθήσεις, Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2, παχυσαρκία και	<u>Υγεία</u>	Προάγει την υγεία και μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων νόσων, διότι προωθεί την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων όπως φρούτα, λαχανικά και

καρκίνος.		ολικά δημητριακά.
Μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της οικονομικής ανισότητας, καθώς οι υγιεινές τροφές είναι συχνά ακριβότερες από τα επεξεργασμένα και ανθρακούχα τρόφιμα.	<u>Δικαιοσύνη</u> <u>και</u> <u>Οικονομική Ανισότητα:</u>	Συχνά προωθεί την δίκαιη πρόσβαση σε υγιεινές τροφές και μπορεί να συμβάλει στην ελαχιστοποίηση των ανισοτήτων στην πρόσβαση σε τροφή.

Πίνακας 2. Ορισμένες από τις κύριες διαφορές μεταξύ της δυτικής και της βιώσιμης διατροφής.

Η δυτική διατροφή είναι γνωστή για την υψηλή κατανάλωση κρέατος, ειδών γαλακτοκομίας και τη μικρή ποσότητα φυτικών τροφίμων ενώ η βιώσιμη διατροφή βασίζεται σε πράσινες πηγές, τοπικά και εποχικά τρόφιμα και προωθεί την προστασία του περιβάλλοντος και την υγιεινή διατροφή (Temple & Steyn, 2016).

Συνολικά, οι διαφορές ανάμεσα στη Δυτική Διατροφή και τη Βιώσιμη Διατροφή αντικατοπτρίζουν διαφορετικές φιλοσοφίες και προσεγγίσεις στη διατροφή και την αειφορία, με την τελευταία να επικεντρώνεται στην προώθηση της υγείας, της οικολογικής συνείδησης και της δικαιοσύνης (Mahan & Raymond, 2016).

5.3 Οι Τρεις Πυλώνες της Βιωσιμότητας

Οι τρεις πυλώνες της βιωσιμότητας είναι ένα διαδεδомένο μοντέλο που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις διάφορες διαστάσεις της βιωσιμότητας και πώς αυτές σχετίζονται μεταξύ τους. Οι τρεις πυλώνες της βιωσιμότητας είναι οι εξής:

1. Οικονομική Βιωσιμότητα:

Αυτός ο οικονομικός πυλώνας της βιωσιμότητας αφορά τη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης οικονομικής ευημερίας και σταθερότητας. Περιλαμβάνει τη διαχείριση των οικονομικών πόρων, τη διασφάλιση της ανάπτυξης που δεν θέτει σε κίνδυνο τις μελλοντικές γενιές και τη δίκαιη αμοιβή των ανθρώπων για την εργασία τους. Ο πυλώνας της οικονομικής βιωσιμότητας αναφέρεται στη διασφάλιση της βιωσιμότητας σε οικονομικό επίπεδο (Temple et al., 2023), αποτελώντας έναν από

τους τρεις βασικούς πυλώνες της βιωσιμότητας, μαζί με την κοινωνική και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Ο πυλώνας της οικονομικής βιωσιμότητας επικεντρώνεται στη δημιουργία και τη διατήρηση ενός οικονομικού συστήματος που είναι βιώσιμο στο μακροπρόθεσμο, διασφαλίζοντας την ισορροπία μεταξύ των οικονομικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Ο βασικός στόχος της οικονομικής βιωσιμότητας είναι η επίτευξη οικονομικής ευημερίας για τις τρέχουσες και τις μελλοντικές γενεές. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να διασφαλίζονται οικονομικές ευκαιρίες, απασχόληση και ευημερία για όλους χωρίς να θυσιάζονται οι προοπτικές των μελλοντικών γενεών. Η οικονομική βιωσιμότητα συνδέεται με την ιδέα της βιώσιμης ανάπτυξης, όπου η οικονομική ανάπτυξη δεν επιβαρύνει τους φυσικούς πόρους και το περιβάλλον, αλλά τους χρησιμοποιεί με βιώσιμο τρόπο.

Η οικονομική βιωσιμότητα προωθεί την καινοτομία και την επιχειρηματικότητα. Επιτρέπει στις επιχειρήσεις και τους επιχειρηματίες να αναπτύσσουν βιώσιμες πρακτικές που δημιουργούν αξία και προοπτικές για το μέλλον. Η οικονομική βιωσιμότητα συνδέεται με τη διασφάλιση της κοινωνικής δικαιοσύνης. Σημαίνει ότι οι οικονομικές ευκαιρίες πρέπει να κατανέμονται δίκαια και να εξασφαλίζουν την ισότητα των ευκαιριών για όλους τους πολίτες (Temple et al., 2023).

Τέλος, η οικονομική βιωσιμότητα προωθεί την περιβαλλοντική συνείδηση στον επιχειρηματικό κόσμο. Οι βιώσιμες πρακτικές συνήθως σέβονται το περιβάλλον και προστατεύουν τους φυσικούς πόρους. Συνολικά, ο πυλώνας της οικονομικής βιωσιμότητας είναι ζωτικής σημασίας για την δημιουργία ενός βιώσιμου μέλλοντος όπου οικονομική ευημερία συνδυάζεται με την προστασία του περιβάλλοντος και την κοινωνική δικαιοσύνη. Ο σωστός συνδυασμός των τριών πυλώνων της βιωσιμότητας είναι κρίσιμος για τη δημιουργία ενός πιο αειφόρου και ισορροπημένου κόσμου (Guillaumie et al., 2023).

2. Κοινωνική Βιωσιμότητα:

Ο συγκεκριμένος κοινωνικός πυλώνας της βιωσιμότητας επικεντρώνεται στη διασφάλιση της κοινωνικής ευημερίας και της δικαιοσύνης. Περιλαμβάνει την προστασία των δικαιωμάτων των ανθρώπων, την πρόσβαση σε εκπαίδευση, υγειονομική περίθαλψη και βασικές υπηρεσίες, την προαγωγή της ισότητας και της κοινωνικής δικαιοσύνης (Guillaumie et al., 2023).

Ουσιαστικά, αφορά τη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου οι άνθρωποι έχουν ίση πρόσβαση σε ευκαιρίες, υπηρεσίες υγείας, εκπαίδευσης και βασικών αναγκών. Ο πυλώνας αυτός επικεντρώνεται στη διασφάλιση ότι οι κοινωνίες είναι δίκαιες και ανθρώπινες, εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζονται οι ανθρώπινες ζωές, οι κοινωνικές δομές και οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και του περιβάλλοντος (Temple et al., 2023).

Η κοινωνική βιωσιμότητα προϋποθέτει τη δημιουργία μιας κοινωνίας που είναι δίκαιη για όλους τους πολίτες της. Αυτό περιλαμβάνει τη δίκαιη πρόσβαση σε βασικά αγαθά και υπηρεσίες, όπως εκπαίδευση, υγεία και στέγαση. Προτείνει επίσης τη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων, όπως η εισοδηματική ανισότητα, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες και πρόσβαση σε πόρους και υπηρεσίες.

Η κοινωνική βιωσιμότητα περιλαμβάνει τον σεβασμό και την προάσπιση των δικαιωμάτων του ανθρώπου, συμπεριλαμβανομένων των δικαιωμάτων σε ελευθερία, αξιοπρέπεια και διαμόρφωση της ζωής του. Η κοινωνική βιωσιμότητα αναγνωρίζει την πολυμορφία των πολιτισμών και τη σημασία του σεβασμού και της αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών.

Η συμμετοχή των πολιτών στη λήψη αποφάσεων που τους αφορούν είναι σημαντική για τη δημιουργία μιας κοινωνίας που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και τις επιθυμίες των πολιτών της. Η κοινωνική βιωσιμότητα προσβλέπει στη διασφάλιση της υγείας και της ευημερίας των πολιτών, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε υγειονομική περίθαλψη και παιδεία (Guillaumie et al., 2023).

Η δημιουργία ενός κοινωνικού πλαισίου που ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις, την αλληλεγγύη και τη συνοχή είναι σημαντική για την κοινωνική βιωσιμότητα. Ο πυλώνας της κοινωνικής βιωσιμότητας είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη μιας ισορροπημένης και βιώσιμης κοινωνίας. Απαιτεί την εξεύρεση λύσεων στις κοινωνικές, οικονομικές και πολιτικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι κοινωνίες, με στόχο τη δημιουργία μιας δίκαιης κοινωνίας, ανθρώπινης και ευημερούσας για όλους.

3. Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα:

Ο περιβαλλοντικός πυλώνας της βιωσιμότητας ασχολείται με την προστασία και τη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος. Περιλαμβάνει τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, τη διατήρηση της βιοποικιλότητας, την αειφόρο

χρήση των φυσικών πόρων και τη μείωση της περιβαλλοντικής επίπτωσης των ανθρώπινων δραστηριοτήτων (Guillaumie et al., 2023).



Εικόνα 9. Οι Τρείς Πυλώνες της Βιωσιμότητας (Πηγή: <https://www.royaldevon.nhs.uk/about-us/sustainability-and-environment/support-sustainability-at-the-royal-devon/learn-more-about-sustainability/why-equality-diversity-and-human-rights-are-important-in-shaping-a-sustainable-future/>)

Αναπτύσσεται γύρω από την ιδέα ότι πρέπει να προστατευθεί και να διατηρηθεί το φυσικό περιβάλλον, ώστε να εξασφαλιστεί ένας βιώσιμο τρόπο ζωής για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενεές. Η διατήρηση της ποικιλομορφίας των ειδών και των οικοσυστημάτων είναι βασική για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Αυτό σημαίνει προστασία των φυσικών περιβαλλοντικών συστημάτων και της άγριας φύσης, καθώς και δράσεις για τη μείωση της απώλειας βιοποικιλότητας (Temple et al., 2023).

Αναμφίβολα, οι φυσικοί πόροι όπως το νερό, οι δασικοί πόροι, η ενέργεια, και οι μεταλλευτικοί πόροι πρέπει να διαχειρίζονται με τρόπο που να μην εξαντλούνται υπερβολικά και να διατηρούνται για μελλοντικές γενιές. Η περιβαλλοντική βιωσιμότητα περιλαμβάνει την προστασία της ατμόσφαιρας από ρύπους και την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Αυτό σημαίνει μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και προσαρμογή στις αλλαγές του κλίματος (Guillaumie et al., 2023).

Η πρόσβαση σε καθαρό νερό και υγιεινές συνθήκες είναι κρίσιμη για την περιβαλλοντική και κοινωνική βιωσιμότητα. Οι προσπάθειες προς αυτή την κατεύθυνση συμβάλλουν στην προστασία των υδάτων και την αποφυγή ασθενειών που σχετίζονται με το νερό. Οι δραστηριότητες όπως η γεωργία, η δόμηση και η χρήση της γης πρέπει να είναι βιώσιμες και να μην προκαλούν εκτεταμένη απώλεια εδάφους και άλλες περιβαλλοντικές ζημιές (Temple et al., 2023).

Ακολούθως, οι ωκεανοί αποτελούν ζωτική πηγή τροφής και οξυγόνου. Η διατήρησή τους και η προστασία της θαλάσσιας βιοποικιλότητας είναι απαραίτητες για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα ενώ συνδέεται με την κυκλική οικονομία, όπου τα προϊόντα και οι υπηρεσίες σχεδιάζονται έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται η παραγωγή αποβλήτων και η χρήση φυσικών πόρων (Guillaumie et al., 2023).

Τέλος, η ενημέρωση και εκπαίδευση του κοινού είναι σημαντικές για την αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με θέματα περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και για την προώθηση βιώσιμων πρακτικών. Οι ανωτέρω τρεις πυλώνες συνθέτουν ένα ολοκληρωμένο μοντέλο βιωσιμότητας, το οποίο υπογραμμίζει τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ της οικονομικής ευημερίας, της κοινωνικής δικαιοσύνης και της προστασίας του περιβάλλοντος για την επίτευξη βιώσιμων και ανθρώπινων κοινωνιών.

5.4 Αρχές Βιώσιμης Διατροφής και Γεωργίας

Οι αρχές της βιώσιμης διατροφής και γεωργίας είναι κατευθυντήριες αρχές που καθορίζουν τον τρόπο που η παραγωγή τροφίμων και η κατανάλωσή τους πρέπει να πραγματοποιούνται προκειμένου να είναι βιώσιμες, δηλαδή να ικανοποιούν τις ανάγκες της σημερινής γενιάς χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο τη δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να καλύπτουν τις δικές τους ανάγκες (Temple et al., 2023).

Αυτές οι αρχές είναι πολύ σημαντικές για τη διασφάλιση ότι η παραγωγή τροφίμων και η διατροφή του ανθρώπου είναι φιλικές προς το περιβάλλον, υγιεινές και δίκαιες για όλους. Οι αρχές αυτές περιλαμβάνουν τα εξής:

Την διατήρηση της ποικιλομορφίας και την προαγωγή της βιοποικιλότητας, όπου είναι και η θεμελιώδης αρχή. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να υποστηρίζονται ποικίλες ποικιλίες φυτών και ζώων και να αποφεύγεται η υπερβολική εξάρτηση από λίγες ποικιλίες. Ο σεβασμός και η διατήρηση της βιοποικιλότητας είναι θεμελιώδους σημασίας (Guillaumie et al., 2023).

Αυτό περιλαμβάνει τη διαφύλαξη των φυσικών οικοσυστημάτων, των αγροτικών ποικιλιών φυτών και ζώων, καθώς και την ανάπτυξη βιολογικών και ποικιλότροπων αγροκτημάτων. Συνολικά, ο σεβασμός και η διατήρηση της βιοποικιλότητας είναι ζωτικοί παράγοντες για την προστασία του περιβάλλοντος, την ευημερία των ανθρώπων και τη διασφάλιση ενός βιώσιμου μέλλοντος για τις επόμενες γενιές.

Η βιοποικιλότητα αντιπροσωπεύει τον πλούτο της γης σε είδη ζώων, φυτών, μικροοργανισμών και οικοσυστήματα. Αυτή η ποικιλομορφία είναι κρίσιμη για την ευημερία του πλανήτη, καθώς κάθε είδος έχει έναν ρόλο στη συντήρηση του ισορροπημένου οικοσυστήματος (Temple et al., 2023).

Τα οικοσυστήματα παρέχουν πολλές υπηρεσίες που είναι ζωτικής σημασίας για την ανθρώπινη κοινωνία, όπως η παροχή τροφής, νερού, ατμοσφαιρικής ρύπανσης, προστασίας από φυσικές καταστροφές και πολλές άλλες. Η βιοποικιλότητα είναι απαραίτητη για τη διατήρηση αυτών των υπηρεσιών. Η απώλεια ειδών είναι ανησυχητική και μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στο περιβάλλον και την κοινωνία. Η διατήρηση της βιοποικιλότητας είναι απαραίτητη για να αποτραπεί η εξαφάνιση ειδών και να διατηρηθεί η γενετική ποικιλομορφία.

Η βιοποικιλότητα είναι πηγή νέων φαρμάκων και ιατρικής προόδου. Τα φυτά, οι μικροοργανισμοί και άλλα ζωντανά οργανικά συστατικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση ασθενειών. Η βιοποικιλότητα προσφέρει τη γενετική ποικιλομορφία που απαιτείται για την παραγωγή τροφίμων. Είδη φυτών και ζώων παρέχουν τροφικές πηγές για την ανθρώπινη διατροφή. Τέλος, η φύση και η βιοποικιλότητα έχουν αισθητική και πνευματική αξία. Αποτελούν πηγή έμπνευσης, ευημερίας και συναισθηματικής συνάντησης για τους ανθρώπους (Temple et al., 2023).

Το έδαφος και το νερό πρέπει να διαχειρίζονται με τρόπο που να διασφαλίζει τη διατήρηση της ποιότητάς τους και την αειφόρο χρήση τους. Ακολούθως, η μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της γεωργίας και της παραγωγής τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου είναι υψίστης σημασίας. Με αυτούς τους τρόπους ενισχύεται η διατήρηση της υγείας και της ευημερίας των ανθρώπων, διότι μειώνεται η εμφάνιση ασθενειών που συνδέονται με τη διατροφή (American Heart Association, 2019).

Άκρως απαραίτητη είναι η κοινωνική δικαιοσύνη, καθώς η διατροφική παραγωγή και η κατανάλωση πρέπει να είναι δίκαιες και προσβάσιμες για όλους,

χωρίς ανισότητες. Ουσιαστικά, οι αρχές της δικαιοσύνης και της ισότητας πρέπει να καθοδηγούν τις διατροφικές και αγροτικές πρακτικές, εξαλείφοντας τις ανισότητες στην πρόσβαση σε υγιεινά τρόφιμα και στους πόρους, οι οποίοι πρέπει να χρησιμοποιούνται με σύνεση και να μην εξαντλούνται.

Τέλος, η επίτευξη της βιώσιμης διατροφής και γεωργίας απαιτεί συνεργασία και διάλογο μεταξύ διαφορετικών τομέων και ενδιαφερόμενων φορέων. Η συμμετοχή των κοινοτήτων στη λήψη αποφάσεων σχετικά με την παραγωγή τροφίμων και τη διατροφή είναι σημαντική, γι' αυτό η συνεργασία μεταξύ κοινοτήτων, αγροτών, επιστημόνων και κυβερνήσεων κρίνεται ακολούθως αναγκαία.

Συνοψίζοντας, αυτά τα παραπάνω αποτελούν βασικές κατευθυντήριες αρχές που πρέπει να καθοδηγούν την ανάπτυξη πολιτικών, την παραγωγή τροφίμων και την κατανάλωση, με στόχο την επίτευξη της βιώσιμης ανάπτυξης του συστήματος διατροφής και γεωργίας. Επομένως, αποτελούν το θεμέλιο για τη διαμόρφωση πολιτικών και πρακτικών που υποστηρίζουν τη βιώσιμη διατροφή και γεωργία, προάγοντας την ισορροπία ανάμεσα στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών της τρέχουσας γενιάς και την διατήρηση των φυσικών πόρων για τις μελλοντικές γενιές (Temple et al., 2023).

5.5 Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ σχετικά με τη Διατροφή

Οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ) του ΟΗΕ είναι μια σειρά στόχων που έχουν θέσει τα Ηνωμένα Έθνη για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης, της κοινωνικής δικαιοσύνης και της προστασίας του περιβάλλοντος (Allen et al., 2018). Αποτελούν έναν παγκόσμιο σχεδιασμό δράσης που έχει ως στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και τη διασφάλιση της βιώσιμης ανάπτυξης σε παγκόσμιο επίπεδο (Mahan & Raymond, 2016).

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Εικόνα 10. Sustainable Development Goals. (Πηγή: <https://education.nationalgeographic.org/resource/sustainable-development-goals/>)

Σχετικά με τη διατροφή, στοχεύουν σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της διασφάλισης της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα, τη μείωση της πείνας και της ανεπάρκειας της διατροφής, καθώς και την προώθηση της βιώσιμης γεωργίας. Ειδικότερα, στο πλαίσιο της διατροφής και της γεωργίας, οι στόχοι συνδέονται με τον τρόπο παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων και τη διατροφική ασφάλεια (Temple et al., 2023).

Ορισμένοι από τους βασικούς Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (Sustainable Development Goals - SDGs) που σχετίζονται με τη διατροφή περιλαμβάνουν (Allen et al., 2018):

1. Εξάλειψη της Πείνας:

Στόχος είναι να εξλειφθεί η πείνα στον κόσμο μέχρι το 2030 και η ασφάλεια των τροφίμων. Ακολουθώς, πρέπει να βελτιωθεί η διατροφική ποιότητα και να επιτευχθεί βιώσιμη γεωργία. Αυτό σημαίνει ότι όλοι οι άνθρωποι πρέπει να έχουν ασφαλή, διατροφικά πλούσια και διατροφικά ικανοποιητική τροφή καθημερινά.

2. Βιώσιμη Παραγωγή και Κατανάλωση:

Ο στόχος είναι να εξασφαλιστεί η βιώσιμη παραγωγή και κατανάλωση τροφίμων, να μειωθεί η σπατάλη τροφίμων και να προωθηθούν βιώσιμες διατροφικές πρακτικές. Ειδικότερα, ο συγκεκριμένος στόχος προωθεί την αειφόρο κατανάλωση και παραγωγή τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης των αποβλήτων τροφίμων και της υποστήριξης της βιώσιμης γεωργίας.

3. Καλή Υγεία και Ευημερία:

Αυτός ο στόχος στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης των νόσων που σχετίζονται με τη διατροφή και την πρόσβαση σε ασφαλή και υγιεινή τροφή.

4. Δράση για το Κλίμα:

Αυτός ο στόχος σχετίζεται με την ανάγκη μείωσης της εκπομπής των αερίων του θερμοκηπίου από τη γεωργία και τον τρόπο παραγωγής τροφίμων.

5. Βιώσιμη Χρήση των Ωκεανών και των Θαλασσών:

Στόχος είναι να διατηρηθεί και να αποκατασταθεί η βιωσιμότητα των αλιευτικών πόρων και των υδάτων του πλανήτη.

6. Βιωσιμότητα της Γης:

Αυτός ο στόχος αναφέρεται στη διατήρηση της βιοποικιλότητας, της αειφόρου χρήσης του εδάφους και της δασοκομίας, και τη μείωση της ερημοποίησης και της αποψίλωσης.

Οι παραπάνω στόχοι αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου σχεδίου δράσης για την επίτευξη της βιώσιμης ανάπτυξης μέχρι το 2030, καθώς περιλαμβάνουν πολλές πτυχές της διατροφής, της γεωργίας και του περιβάλλοντος (Allen et al., 2018).

Σε γενικές γραμμές οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης σχετικά με τη διατροφή έχουν σκοπό να προάγουν έναν τρόπο παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων που είναι φιλικός προς το περιβάλλον, διατηρεί τη διατροφική ασφάλεια και διασφαλίζει την πρόσβαση σε υγιεινά τρόφιμα για όλους ενώ ταυτόχρονα προστατεύει τον πλανήτη από τις κλιματικές αλλαγές και την απώλεια της βιοποικιλότητας (Mahan & Raymond, 2016).

Η επίτευξη αυτών των στόχων απαιτεί τη λήψη συγκεκριμένων μέτρων και δράσεων, όπως: η εξασφάλιση ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ασφαλή πρόσβαση σε

υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα χωρίς διακρίσεις και πείνα., η προώθηση της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων, όπως φρούτα, λαχανικά, ολικά δημητριακά και η μείωση της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, σάκχαρα και λίπη.

Επιπλέον, η προώθηση της γεωργίας που σέβεται το περιβάλλον και την υγεία, χρησιμοποιώντας βιώσιμες πρακτικές και μειώνοντας τη χρήση χημικών και την απώλεια του εδάφους και η εφαρμογή πρακτικών αειφόρου αλιείας για τη διατήρηση των αλιευτικών αποθεμάτων και την προστασία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Επίσης αναγκαίος είναι ο περιορισμός της απώλειας και της σπατάλης τροφίμων σε όλη την τροφική αλυσίδα, η επανεκπαίδευση του κοινού σχετικά με την υγιεινή διατροφή, την αειφορία και την αξιοποίηση τοπικών πόρων και η διατήρηση της βιοποικιλότητας και των παραδοσιακών φυτών και ειδών ζώων που συνδέονται με τη διατροφή.

Αυτά τα μέτρα διασφαλίζουν ότι οι οικονομικές και οι κοινωνικές ανισότητες σχετικά με την πρόσβαση σε υγιεινή διατροφή μειώνονται και υποστηρίζουν την καλλιέργεια τοπικών τροφίμων και την τοπική αγορά για την προώθηση της τοπικής οικονομίας και τη διατήρηση των τοπικών κοινοτήτων, ενώ συγχρόνως αναπτύσσονται και συστήματα παρακολούθησης και αξιολόγησης της προόδου προς την επίτευξη των στόχων.

Συνοψίζοντας, αυτά τα μέτρα αποτελούν κομμάτι της παγκόσμιας προσπάθειας για τη βελτίωση της διατροφής, την εξάλειψη της πείνας, την προστασία του περιβάλλοντος και την επίτευξη της βιώσιμης ανάπτυξης (Allen et al., 2018).

5.6 Βιώσιμη Διατροφή και Δημόσια Υγεία

Η Βιώσιμη Διατροφή συνδυάζει την ανησυχία για τη διατροφή, την υγεία του πληθυσμού και την προστασία του περιβάλλοντος (Temple & Steyn, 2016). Σε σχέση με τη Δημόσια Υγεία, η Βιώσιμη Διατροφή έχει τα εξής σημαντικά στοιχεία και επιρροές (Boyle, 2021):

Υγεία του Πληθυσμού: Η Βιώσιμη Διατροφή προωθεί την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων, όπως φρούτα, λαχανικά, ολικά δημητριακά, και φυτικές πρωτεΐνες. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης, ο καρκίνος και η παχυσαρκία.

Κλιματική Αλλαγή: Η παραγωγή τροφίμων και η διατροφική επιλογή έχουν σημαντικές επιπτώσεις στο κλίμα. Η Βιώσιμη Διατροφή προωθεί τη μείωση της κατανάλωσης κρέατος και τη χρήση τοπικών, εποχικών τροφίμων, μειώνοντας τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Πρόσβαση σε Υγιεινές Τροφές: Η Βιώσιμη Διατροφή υποστηρίζει τη δίκαιη πρόσβαση όλων των κοινοτήτων σε υγιεινές τροφές. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση των ανισοτήτων υγείας και στη βελτίωση της δημόσιας υγείας.

Βιώσιμη Γεωργία: Η Βιώσιμη Διατροφή ενθαρρύνει την αειφόρο γεωργία, που χρησιμοποιεί λιγότερες χημικές ουσίες και πρακτικές που σέβονται το περιβάλλον. Αυτό μπορεί να προστατεύσει την υγεία των αγροτών και το περιβάλλον.

Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση: Η Βιώσιμη Διατροφή επικεντρώνεται στην εκπαίδευση του κοινού και την ευαισθητοποίηση για τη σχέση μεταξύ διατροφής, υγείας και περιβάλλοντος.

Συνολικά, η Βιώσιμη Διατροφή δεν επιδιώκει μόνο την διασφάλιση της υγείας του ατόμου, αλλά επίσης εστιάζει στην προστασία της υγείας του πλανήτη (Temple et al., 2023). Στοχεύει στην επίτευξη μιας ισορροπίας μεταξύ των αναγκών του ανθρώπου, της κοινότητας και του περιβάλλοντος, προσφέροντας με τον τρόπο αυτόν σημαντική συνεισφορά στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και τη διατήρηση του πλανήτη για τις μελλοντικές γενιές (Temple & Steyn, 2016).

5.7 Βιώσιμη Διατροφή και Ασθένειες

Η υιοθέτηση του προτύπου της Βιώσιμης Διατροφής μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη και τη μείωση διαφόρων ασθενειών (Temple & Steyn, 2016). Αν καθιερωθεί αυτό το πρότυπο και τηρηθεί από ευρύ φάσμα του πληθυσμού, μπορεί να εξαλείψει ή να μειώσει τους παράγοντες κινδύνου για τις παρακάτω ασθένειες (Boyle, 2021):

Καρδιακές Παθήσεις: Οι καρδιακές παθήσεις αποτελούν μια από τις κύριες αιτίες θανάτου σε παγκόσμιο επίπεδο, και η διατροφή έχει καθοριστικό ρόλο στην εμφάνισή τους. Η βιώσιμη διατροφή προσφέρει έναν τρόπο διατροφής που δεν είναι μόνο υγιεινός για τον άνθρωπο αλλά και προστατεύει την καρδιακή υγεία.

Η βιώσιμη διατροφή περιλαμβάνει υγιεινές διατροφικές επιλογές όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης και το ψάρι. Η διατροφή αυτή μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων εάν τηρηθεί (Temple et al., 2023). Είναι ένας τρόπος διατροφής που είναι ευεργετικός τόσο για την ατομική μας υγεία όσο και για το περιβάλλον, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και τη διατήρηση της γης για τις μελλοντικές γενιές.

Σακχαρώδης Διαβήτης: Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 είναι μια χρόνια ασθένεια που συνδέεται στενά με τον τρόπο ζωής και τη διατροφή. Οι επιστημονικές έρευνες έχουν καταδείξει ότι η κατανάλωση υγιεινών τροφίμων και η προαγωγή της φυτικής διατροφής μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη και τη διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2.

Στη βάση αυτής της διατροφικής προσέγγισης βρίσκεται η ιδέα της υγιεινής διατροφής, η οποία περιλαμβάνει τη χαμηλή κατανάλωση σακχάρου και την υψηλή κατανάλωση φυτικών τροφίμων. Η κατανάλωση υγιεινών τροφίμων και η προαγωγή της φυτικής διατροφής μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 (Temple et al., 2023).

Μια υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει χαμηλή κατανάλωση σακχάρου και υψηλή κατανάλωση φυτικών τροφίμων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε υγιή επίπεδα. Συνεπώς, η υιοθέτηση μιας διατροφής πλούσιας σε φυτικά τρόφιμα και φτωχή σε σάκχαρα μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε υγιή επίπεδα και στην πρόληψη του διαβήτη.

Καρκίνος: Ο καρκίνος αποτελεί μια από τις πιο φοβερές και διαδεδομένες νόσους στον κόσμο, και η διατροφή έχει αποδειχθεί ότι έχει σημαντική σχέση με τον κίνδυνο εμφάνισής του. Η Βιώσιμη Διατροφή, που εστιάζει στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και αντιοξειδωτικών, μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, ιδιαίτερα σε συγκεκριμένους τύπους καρκίνου όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου (Boyle, 2021).

Συνολικά, η επιλογή μιας διατροφής πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά και αντιοξειδωτικά μπορεί να αποτελέσει έναν ισχυρό σύμμαχο στην πρόληψη του καρκίνου, ειδικά όταν τηρείται συστηματικά και ως μέρος μιας υγιούς και βιώσιμης διατροφής.

Παχυσαρκία: Η παχυσαρκία αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας παγκοσμίως, και η διατροφή παίζει έναν κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξή της. Η προώθηση της φυτικής πρωτεΐνης και η μείωση της κατανάλωσης κρέατος και επεξεργασμένων τροφίμων αποτελούν σημαντικά βήματα προς τη μείωση της παχυσαρκίας και την προαγωγή της υγείας.

Η φυτική πρωτεΐνη προέρχεται από πηγές όπως τα φασόλια, οι φακές, τα όσπρια, τα καρύδια και άλλα φυτικά τρόφιμα. Αυτές οι πηγές πρωτεΐνης είναι συνήθως χαμηλές σε κορεσμένα λίπη και πλούσιες σε ίνες, ουσίες που προωθούν την αίσθηση της κορεσμένης και βοηθούν στον έλεγχο της όρεξης. Η αντικατάσταση των ζωικών πρωτεϊνών με φυτικές εναλλακτικές μπορεί να συμβάλει στη μείωση της παχυσαρκίας.

Ακολουθώντας τα επεξεργασμένα τρόφιμα συνήθως περιέχουν υψηλά επίπεδα σάκχαρα, λίπη και αλάτι, καθιστώντας τα υπεύθυνα για την αύξηση του σωματικού βάρους. Η αποφυγή τους υποστηρίζει μια υγιεινή διατροφή που συμβάλλει στην μείωση της παχυσαρκίας (Boyle, 2021).

Επιπλέον, η βιώσιμη διατροφή, που εστιάζει στην κατανάλωση τοπικών και εποχικών τροφίμων, μπορεί να προωθήσει την υγιεινή διατροφή και να συμβάλει στη μείωση της παχυσαρκίας, καθώς προωθεί την κατανάλωση φρέσκων και φυσικών τροφίμων αντί τροφίμων με υψηλή επεξεργασία και πρόσθετες ουσίες.

Νοσήματα του Νευρικού Συστήματος: Η σχέση μεταξύ της διατροφής και της υγείας του νευρικού συστήματος, ειδικότερα όσον αφορά σε νοσήματα όπως η νόσος του Alzheimer, είναι ένα σημαντικό πεδίο έρευνας. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά, όπως είναι η βιώσιμη διατροφή μπορεί να συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο νοσημάτων του νευρικού συστήματος π.χ. νόσος του Alzheimer.

Η βιώσιμη διατροφή, η οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μπορεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη τέτοιων νοσημάτων. Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που προστατεύουν τα κύτταρα του σώματος από την βλάβη που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες.

Οι ελεύθερες ρίζες είναι ακατάστατα μόρια που μπορούν να προκαλέσουν οξεία ή χρόνια φθορά στα κύτταρα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου. Η χρόνια έκθεση σε ελεύθερες ρίζες μπορεί να συνδεθεί με νοσήματα του νευρικού συστήματος, όπως η νόσος του Alzheimer.

Πρέπει, ωστόσο, να σημειωθεί ότι η πρόληψη της νόσου του Alzheimer είναι ένα πολύπλοκο ζήτημα και ότι η διατροφή αποτελεί μόνο έναν από πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Επιπλέον, η έρευνα συνεχίζει να εξελίσσεται για να διευκρινίσει τη συγκεκριμένη σχέση μεταξύ της διατροφής και της υγείας του νευρικού συστήματος.

Διαταραχές Μεταβολισμού: Οι διαταραχές του μεταβολισμού αποτελούν μια ομάδα προβλημάτων υγείας που συνδέονται συνήθως με την ανισορροπία του ενεργειακού μεταβολισμού στον οργανισμό. Μια από τις διαταραχές αυτές είναι το μεταβολικό σύνδρομο, που περιλαμβάνει παράγοντες όπως η υπέρταση, η υπεργλυκαιμία, η υπερλιπιδαιμία και η παχυσαρκία. Είναι γνωστό ότι αυτές οι καταστάσεις αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών προβλημάτων και άλλων σοβαρών ασθενειών.

Η διατροφή έχει έναν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του μεταβολικού συνδρόμου. Η κατανάλωση υγιεινών τροφίμων και η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη της νοοτροπίας του μεταβολικού συνδρόμου. Ειδικότερα, η μείωση της κατανάλωσης υδατανθράκων με υψηλή γλυκαιμική αντίδραση και η προτίμηση των υγιεινών λιπαρών, όπως τα κορεσμένα λίπη από τα φυτικά έλαια, μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης και λιπιδίων στο αίμα σε υγιή επίπεδα.

Συνολικά, η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής και η διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει την άσκηση και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, αποτελούν σημαντικά μέτρα πρόληψης για τον μεταβολικό σύνδρομο και τις συνεπακόλουθες διαταραχές του μεταβολισμού. Συνεπώς, μια υγιεινή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο διαταραχών μεταβολισμού, όπως η νοοτροπία του μεταβολικού συνδρόμου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η διατροφή είναι μόνο ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία, και ότι οι γενετικοί και άλλοι παράγοντες παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο (Temple et al., 2023). Η εφαρμογή του προτύπου της Βιώσιμης Διατροφής δεν είναι μόνο θέμα τροφίμων, αλλά και συνολικής διατροφικής προσέγγισης και περιβαλλοντικής αειφορίας (Temple & Steyn, 2016).

Ωστόσο, η υιοθέτηση μιας Βιώσιμης Διατροφής μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην υγεία και να συμβάλει στην πρόληψη πολλών χρόνιων ασθενειών. Η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση του κοινού είναι επίσης σημαντικά μέρη αυτής της προσπάθειας για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας μέσω της διατροφής (Boyle, 2021).

Συμπεράσματα

Η διατροφή επηρεάζει την υγεία σε μεγάλο βαθμό, καθώς μια υγιεινή διατροφή με ποικιλία φρούτων, λαχανικών, ολικών δημητριακών και φυτικών πρωτεϊνών μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων. Αντιθέτως, η υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων που περιέχουν υψηλές ποσότητες σακχάρου, αλατιού και κορεσμένων λιπαρών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, καρδιακών νοσημάτων και διαβήτη. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Η αλλαγή προς μια διατροφή πλούσια σε φυτικές πηγές πρωτεΐνης μπορεί να είναι υγιεινή. Για παράδειγμα, τα δημητριακά ολικής άλεσης παρέχουν σημαντικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα ενώ η κατανάλωσή τους σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και διαβήτη. Επίσης, υπερβολική κατανάλωση αλατιού συνδέεται με υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιακά νοσήματα, καθώς κλινικές έρευνες έχουν αποδείξει πως η μείωσή του μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση μιας φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης.

Ακολουθώντας, ο δυτικός τύπος διατροφής συχνά συνδέεται με υγειονομικά προβλήματα, όπως παχυσαρκία και καρδιαγγειακές παθήσεις, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε ακατάλληλα λιπαρά και υδατάνθρακες. Η μεσογειακή δίαιτα θεωρείται ως ένα πρότυπο υγιούς διατροφής λόγω της πλούσιας πρόσληψης φρούτων, λαχανικών, ελαιόλαδου και ψαρικών. Αυτός ο τύπος διατροφής συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο ασθενειών.

Οι αρχές της υγιεινής διατροφής επισημαίνουν την ανάγκη για ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει ποικίλα τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων ενώ οι πυραμίδες διατροφής (όπως η Διπλή Πυραμίδα και το MyPlate model) παρέχουν κατευθυντήριες γραμμές για μια ισορροπημένη διατροφή και τον τρόπο που πρέπει να διαμορφώνουμε τα γεύματά μας (Temple & Steyn, 2016).

Ωστόσο, ενώ οι δυτικές διατροφικές συνήθειες μπορεί να συνδέεται με ασθένειες, αποδεικνύεται επίσης επιβαρυντικής για το περιβάλλον. Η έννοια της βιώσιμης διατροφής επισημαίνει τη σημασία της διατροφής που δεν βλάπτει το περιβάλλον και τις μελλοντικές γενιές. Περιλαμβάνει τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και την επιλογή τροφίμων που παράγονται βιώσιμα. Σε αυτή τη κατεύθυνση, οι στόχοι της βιώσιμης ανάπτυξης του ΟΗΕ σχετικά με τη διατροφή προωθούν την υιοθέτηση

βιώσιμων διατροφικών πρακτικών για την προστασία του πλανήτη και τη βελτίωση της δημόσιας υγείας.

Όλα αυτά τα θέματα αναδεικνύουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής, της μετάβασης προς πιο βιώσιμες διατροφικές επιλογές και την αντιμετώπιση ασθενειών μέσω της διατροφής. Είναι σημαντικό να εφαρμόζονται αυτές τις γνώσεις στην καθημερινή ζωή για τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου και την προστασία του περιβάλλοντος.

Τέλος, είναι άξιο αναφοράς πως η εκπαίδευση του κοινού για υγιεινές διατροφικές πρακτικές και η συνειδητοποίηση των επιπτώσεων της διατροφής στην υγεία και το περιβάλλον είναι αναγκαία και κρίσιμη (Mahan & Raymond, 2016). Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την υγεία και η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών πρακτικών μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη πολλών νοσημάτων και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής (Temple & Steyn, 2016) και του περιβάλλοντος.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aburto, N. J., Hanson, S., Gutierrez, H., Hooper, L., Elliott, P. & Cappuccio, F. P. (2013). Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses. *BMJ* (Clinical research ed.), 346, f1378.

Aggarwal, B. B., Sundaram, C., Malani, N. & Ichikawa, H. (2007). Curcumin: the Indian solid gold. *Advances in experimental medicine and biology*, 595, 1-75.

Allen, C., Metternicht, G. & Wiedmann, T. (2018). Initial progress in implementing the Sustainable Development Goals (SDGs): A review of evidence from countries. *Sustainability science*, 13, 1453-1467.

American Diabetes Association, (2020). Professional Practice Committee: Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 43(1), S165-S176.

American Diabetes Association, (2019). Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 42(1), S46-S60.

Anderson, J. W. & Ward, K. (1979). High-carbohydrate, high-fiber diets for insulin-treated men with diabetes mellitus. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 32(11), 2312-2321.

Apovian, C. M., Aronne, L. J., Bessesen, D. H., McDonnell, M. E., Murad, M. H., Pagotto, U. & Ryan, D. H. (2015). Pharmacological Management of Obesity: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(2), 342-362.

Aune, D., Chan, D. S., Lau, R., Vieira, R., Greenwood, D. C., Kampman, E. & Norat, T. (2011). Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Bmj*, 343, d6617.

Barrea, L., Vetrani, C., Caprio, M., El Ghoch, M., Frias-Toral, E., Mehta, R. J. & Muscogiuri, G. (2023). Nutritional management of type 2 diabetes in subjects with obesity: An international guideline for clinical practice. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(16), 2873-2885.

Balch, P. A. (2023). *Prescription for nutritional healing*. (6th Ed.), Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.

Bazzano, L. A., Serdula, M. K. & Liu, S. (2003). Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. *Current Atherosclerosis Reports*, 5(6), 492-499.

Berg, K. M., Kunins, H. V., Jackson, J. L., Nahvi, S., Chaudhry, A., Harris, K. A. & Arnsten, J. H. (2008). Association between alcohol consumption and both osteoporotic fracture and bone density. *The American Journal of Medicine*, 121(5), 406-418.

Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A. & Leschik-Bonnet, E. (2012). Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, 51(6), 637-663.

Boyle, M. A. (2021). *Community nutrition in action*. Cengage Learning.

Bray, G. A., Heisel, W. E., Afshin, A., Jensen, M. D., Dietz, W. H., Long M. & Glass, C. M. (2018). The Science of Obesity Management: An Endocrine Society Scientific Statement. *Endocrine Reviews*, 39(2), 79-132.

Cosman, F., de Beur, S. J., LeBoff, M. S., Lewiecki, E. M., Tanner, B., Randall, S. & Watts, N. B. (2014). Clinician's guide to prevention and treatment of osteoporosis. *Osteoporosis International*, 25(10), 2359-2381.

Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W. & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand: Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(2), 459-471.

Fiocchi, A., Brozek, J., Schünemann, H., Bahna, S. L., von Berg, A., Beyer, K. & Ebisawa, M. (2010). World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guidelines. *World Allergy Organization Journal*, 3(4), 57-161.

Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C. & Lavalette, C. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *Bmj*, 360, k322.

Franz, M. J., Boucher, J. L., Rutten-Ramos, S., & VanWormer, J. J. (2015). Lifestyle Weight-Loss Intervention Outcomes in Overweight and Obese Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(9), 1447-1463.

Gannon, M. C. & Nuttall, F. Q. (2004). Effect of a high-protein, low-carbohydrate diet on blood glucose control in people with type 2 diabetes. *Diabetes*, 53(9), 2375-2382.

Guillaumie, L., Vézina-Im, L. A., Mercille, G., Boiral, O., Gagnon, M. P., Desroches, S. & Gaudreau, C. (2023). Integrating Sustainable Diets in Healthcare Organizations: A Qualitative Study Among Key Informants about Challenges and Promising Avenues. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 1-22.

He, F. J. & MacGregor, G. A. (2009). A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes. *Journal of Human Hypertension*, 23(6), 363-384.

Holick, M. F., Binkley, N. C., Bischoff-Ferrari, H. A., Gordon, C. M., Hanley, D. A., Heaney, R. P. & Weaver, C. M. (2011). Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 96(7), 1911-1930.

Houston, M. (2011). The role of magnesium in hypertension and cardiovascular disease. *The Journal of Clinical Hypertension*, 13(11), 843-847.

Jenab, M., Thompson, L. U., Pham-Dang, N. M., & Rickard, S. E. (1996). Flaxseed and its lignan precursor, secoisolariciresinol diglycoside, affect pregnancy outcome and reproductive development in rats. *The Journal of Nutrition*, 126(9), 2226-2234.

Jensen, M. D., Ryan, D. H., Apovian, C. M., Ard, J. D., Comuzzie, A. G., Donato, K. A. & Yanovski, S. Z. (2014). 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults. *Circulation*, 129(25 Suppl 2), S102-S138.

Jensen, M. D., Ryan, D. H., Apovian, C. M., Ard, J. D., Comuzzie, A. G., Donato, K. A. & Yanovski, S. Z. (2013). 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Journal of the American College of Cardiology*, 63(25B), 2985-3023.

Ko, S. H. (2014). Food-induced autoinflammatory syndromes: diagnosis and management. *Journal of Asthma and Allergy*, 7, 115-122.

Kris-Etherton, P. M., Harris, W. S. & Appel, L. J. (2002). Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Circulation*, 106(21), 2747-2757.

Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2016). *Krause's food & the nutrition care process-e-book*. Elsevier Health Sciences.

Papas, A. M. (Ed.). (2019). *Antioxidant status, diet, nutrition, and health*. CRC press.

Renahan, A. G., Tyson, M., Egger, M., Heller, R. F. & Zwaren, M. (2008). Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *The Lancet*, 371(9612), 569-578.

Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J. & Tucker, K. L. (2020). *Modern nutrition in health and disease*. Jones & Bartlett Learning.

Sabaté, J. (Ed.). (2019). *Environmental nutrition: connecting health and nutrition with environmentally sustainable diets*. Academic Press.

Sacks, F. M., Lichtenstein, A. H., Wu, J. H., Appel, L. J., Creager, M. A., Kris-Etherton, P. M. & Stone, N. J. (2017). Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 136(3), e1-e23.

Schlenker, E. D., Gilbert, J. A., Schlenker, E., Gilbert, J. & Williams, S. R. (2023). *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy-E-Book*. Elsevier Health Sciences.

Schwab, U., Lauritzen, L., Tholstrup, T., Haldorssoni, T. & Riserus, U. (2014). Effect of the amount and type of dietary fat on risk factors for cardiovascular diseases, and risk of developing type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and cancer: a systematic review. *Food & Nutrition Research*, 58.

Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Hoffmann, G., Knüppel, S., Iqbal, K., Andriolo, V., & Boeing, H. (2017). Food groups and risk of hypertension: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Advances in Nutrition*, 8(6), 793-803.

Shams-White, M. M., Chung, M., Du, M., Fu, Z., Insogna, K. L., Karlsen, M. C. & Weaver, C. M. (2017). Dietary protein and bone health: a systematic review and meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 105(6), 1528-1543.

Sicherer, S. H. & Sampson, H. A. (2018). Food allergy: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 141(1), 41-58.

Sova, C. & Feuling, M. B. (2010). Approach to the patient with gastrointestinal allergy to food. *Gastroenterology Clinics*, 39(1), 39-53.

Stipanuk, M. H. & Caudill, M. A. (2018). Biochemical, physiological, and molecular aspects of human nutrition-E-book. *Elsevier health sciences*.

Stote, K. S., Baer, D. J., Spears, K., Paul, D. R., Harris, G. K. & Rumpler, W. V. (2007). A controlled trial of reduced meal frequency without caloric restriction in healthy, normal-weight, middle-aged adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(4), 981-988.

Taylor, B., Irving, H. M., Baliunas, D., Roerecke, M., Patra, J., Mohapatra, S. & Rehm, J. (2009). Alcohol and hypertension: gender differences in dose–response relationships determined through systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 104(12), 1981-1990.

Temple, N. J. & Steyn, N. (Eds.). (2016). *Community nutrition for developing countries*. Athabasca University Press and UNISA Press.

Temple, N. J., Wilson, T., Jacobs Jr, D. R. & Bray, G. A. (Eds.). (2023). *Nutritional health: strategies for disease prevention*. Springer Nature.

Weaver, C. M., Gordon, C. M., Janz, K. F., Kalkwarf, H. J., Lappe, J. M., Lewis, R. & Zemel, B. S. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis International*, 27(4), 1281-1386.

Weaver, C. M., & Plawecki, K. L. (2016). Dietary calcium: adequacy of a vegetarian diet. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(3), 656S-661S.

Whelton, P. K., Appel, L. J., Sacco, R. L., Anderson, C. A. M., Antman, E. M., Campbell, N. & Smith, S. C. (2012). Sodium, blood pressure, and cardiovascular disease: further evidence supporting the American Heart Association sodium reduction recommendations. *Circulation*, 126(24), 2880-2889.