



ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ – ΑΓΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

**ΠΜΣ: «Τεχνολογίες Διαχείρισης Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών:
Καλλιέργεια, Μεταποίηση και Παραγωγή Προϊόντων Υψηλής Προστιθέμενης
Αξίας»**

Μεταπτυχιακή Διατριβή Διατροφικά Σκάνδαλα

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: Δεληγιάννη Δέσποινα Αθανασία

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Παπαϊωάννου Χρυσούλα

ΛΑΡΙΣΑ, 2024

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	5
1.1 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	5
1.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	7
1.3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	14
1.4. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	15
1.5. ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	17
1.6. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	18
1.7. ΩΦΕΛΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	24
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ.....	24
2.1. ΣΠΟΓΓΩΔΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΠΑΘΕΙΑ ΒΟΟΕΙΔΩΝ	24
2.2. ΣΚΑΝΔΑΛΟ ΑΛΟΓΙΣΙΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ	29
2.3. ΤΟΞΙΚΟ ΛΑΔΙ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ.....	32
2.4 ΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΟ 2023.....	34
2.5 ΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ	36
2.6 ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ-ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ-ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ-ΑΛΛΟΙΩΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ.....	40
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	45

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική ευημερία των ατόμων. Τα συστατικά που βρίσκονται στα τρόφιμα έχουν σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία. Δυστυχώς, η εμφάνιση διαφόρων διατροφικών σκανδάλων τα τελευταία χρόνια είχε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των καταναλωτών.

Κατά συνέπεια, αυτή η μελέτη τονίζει τη σημασία της διατήρησης μιας υγιεινής διατροφής και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρά με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά των καταναλωτών. Τα μέσα ενημέρωσης διαδραματίζουν επίσης ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση των επιλογών των καταναλωτών.

Ωστόσο, μια κοινωνία που εκτιμά και δίνει προτεραιότητα στην υγιεινή διατροφή θα πρέπει να εκπαιδεύει τους πολίτες της, επιτρέποντάς τους να αναπτύξουν μια ισχυρή κατανόηση της σωστής διατροφής. Όταν τα άτομα είναι καλά ενημερωμένα για τη διατροφή, έχουν τη δύναμη να κάνουν επιλογές τροφίμων που επηρεάζουν θετικά την υγεία τους και μπορούν ακόμη και να βοηθήσουν στην πρόληψη της εμφάνισης ασθενειών.

Η ανάπτυξη της διατροφικής συνείδησης, ωστόσο, δεν είναι μια βραχυπρόθεσμη διαδικασία, αλλά μάλλον μια διαδικασία που απαιτεί μακροπρόθεσμα προγράμματα διατροφής και εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες που καθοδηγούν τους πολίτες προς μια υγιεινή διατροφή.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επιστήμη της διατροφής έχει να κάνει με τη μελέτη των κανόνων για το τι τρώμε ώστε να διατηρήσουμε το σώμα μας υγιές. Εξετάζει πώς η τροφή που τρώμε επηρεάζει το σώμα μας και πώς μπορούμε να επιλέξουμε τις καλύτερες τροφές για να παραμείνουμε υγιείς.

Ένας ευρύτερος ορισμός της επιστήμης της διατροφής και της διαιτολογίας περιλαμβάνει και την μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε σχέση με την τροφική επιλογή.

Η διατροφή αφορά τα τρόφιμα και τα σημαντικά στοιχεία στα τρόφιμα που ονομάζονται θρεπτικά συστατικά, τα οποία χωρίζονται σε δύο ομάδες: μακροθρεπτικά συστατικά (όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη και φυτικές ίνες) και μικροθρεπτικά συστατικά (όπως βιταμίνες και μέταλλα).

Διατροφολόγος-διαιτολόγος επιστήμονας είναι κάποιος που εξετάζει τι τρώνε οι άνθρωποι και πώς αυτό επηρεάζει την υγεία τους. Μελετούν άτομα ή ομάδες ανθρώπων και εξετάζουν πράγματα όπως η ηλικία, οι συνθήκες υγείας και ο τρόπος ζωής τους. Με βάση αυτές τις πληροφορίες, δημιουργούν εξατομικευμένες δίαιτες για να βεβαιωθούν ότι οι άνθρωποι τρώνε καλά και παραμένουν υγιείς.

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πιο σημαντικό να έχουμε διατροφολόγους γιατί οι έρευνες δείχνουν ότι η διατροφή μας μπορεί να προκαλέσει διάφορους τύπους ασθενειών. Έτσι, μας βοηθούν να διασφαλίσουμε ότι τρώμε τα σωστά πράγματα για να παραμείνουμε υγιείς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Η διατροφή είναι ένα από τα βασικά στοιχεία που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας μας. Μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή μπορεί να μας προσφέρει ενέργεια, να βελτιώσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος και να προλάβει την εμφάνιση πολλών ασθενειών.

Ο όρος “διατροφή” αναφέρεται στην λήψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που χρειάζονται τα όργανα και τα κύτταρα για την σωστή λειτουργία τους.

Οι ιδιότητες της τροφής βασίζονται σε συγκεκριμένες αρχές.

Η τροφή αποτελεί αναπόσπαστη ανθρώπινη ανάγκη καθώς την χρειαζόμαστε για να επιβιώσουμε. Οι άνθρωποι που έχουν αρκετά τρόφιμα θεωρείται πως βιώνουν επισιτιστική ασφάλεια καθώς έχουν πρόσβαση με μέσα κοινωνικά αποδεκτά στην απόκτηση τους. Επισιτιστική ανασφάλεια ορίζεται όταν η πρόσβαση στα τρόφιμα είναι περιορισμένη ή αβέβαιη, και η απόκτηση τους δεν γίνεται με κοινωνικά αποδεκτά μέσα. (Κατημερτζόγλου& Κουτή, 2008).

Η τροφή παρέχει ενέργεια, θρεπτικά συστατικά και ουσίες που χρειαζόμαστε για να αναπτυχθεί και να διατηρηθεί η υγεία μας. Η τροφή καταναλώνεται για διάφορους λόγους. Ο πιο σημαντικός είναι η ανάγκη του ανθρώπου για θερμίδες, που ισοδυναμούν με ενέργεια. Η θερμίδα είναι μονάδα μέτρησης της ενέργειας που δίνει η τροφή στον οργανισμό.

Για να επιτελεί κάθε κύτταρο σωστή λειτουργία, είναι απαραίτητη η παροχή σε θρεπτικές συστατικά, καθώς όταν δεν εμπίπτουν οι ανάγκες του κυττάρου με την ποσότητα θρεπτικών συστατικών που λαμβάνει προκύπτουν προβλήματα στην υγεία.

Κακή θρέψη προκαλείται τόσο από την επαρκή όσο και από την ανεπαρκή πρόσληψη σε θρεπτικά συστατικά.

Ο άνθρωπος διαθέτει προσαρμοστικούς μηχανισμούς για να διαχειρίζονται τις διακυμάνσεις της τροφικής πρόσληψης.

Η διατροφή αποτελεί ένα διεπιστημονικό αντικείμενο επικεντρωμένο στη μελέτη της τροφής, των θρεπτικών συστατικών και των λοιπών συστατικών της τροφής, καθώς και στην υγεία του ανθρώπου. Οι διαθέσιμες πληροφορίες σχετικά με την διατροφή αποτελούν ένα ευρύ φάσμα, αυξανόμενες με ραγδαίους ρυθμούς ενώ οι απόψεις που αφορούν τις βέλτιστες συμβουλές διατροφής μεταβάλλονται συχνά. (Ζαμπέλας,2009)



1.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Στην αρχαία Ελλάδα η κοινωνία βασιζόταν κυρίως στην καλλιέργεια της γης και στην κτηνοτροφία. Κύρια προϊόντα της καλλιέργειας της γης ήταν τα δημητριακά, οι ελιές και τα αμπέλια. Οι Έλληνες τα θεωρούσαν δώρα της Δήμητρας, της Αθηνάς και του Διονύσου αντίστοιχα.

Περίοπτη θέση στις ασχολίες των κατοίκων είχε το κυνήγι και το ψάρεμα, όπου τα προϊόντα αυτά αποτελούσαν το κύριο συμπλήρωμα της διατροφής τους.

Οι αρχαίοι Έλληνες άρχιζαν τις καθημερινές τους δραστηριότητες με την ανατολή του ήλιου. Πριν να αναχωρήσουν για τις δουλειές τους, έτρωγαν κάτι απλό και λιτό. Αυτό το πρώτο γεύμα ονομαζόταν «Ακράτισμα» και ήταν ψωμί βουτηγμένο σε λίγο ανέρωτο κρασί. Η συνήθεια αυτή υπήρχε στις αγροτικές περιοχές της Ελλάδας, γιατί οι αγροτικές εργασίες απαιτούσαν σωματική δύναμη, που τους χάριζε αυτό το πρωινό (μουσείο κυκλαδικής τέχνης, Αθήνα). Συνοδευόταν συνήθως από ελιές και σύκα.

Το πρωινό τους συμπλήρωνε συχνά και ο «κυκεώνας», ένα μείγμα από κριθάλευρο, τριμμένο τυρί, νερό αρωματισμένο με σουσάμι ή μέντα, γάλα και χλιαρό νερό με μέλι (Armand Delatte, Le Cyceon Paris 1950). Προς το μεσημέρι ή το απόγευμα έπαιρναν ένα γρήγορο γεύμα, το «άριστον». Αποτελούνταν από ψάρι, όσπρια ή έναν εύκολο και απλό συνδυασμό τροφών όπως ψωμί, ελιές, τυρί, αυγά, ξηρούς καρπούς και φρούτα. Πριν το βραδινό γεύμα έτρωγαν κάτι στα γρήγορα, το «εσπέρισμα».



Το κύριο γεύμα της ημέρας, που ονομάζεται «δείπνο», περιελάμβανε ψάρια, λαχανικά με σάλτσα και κρασί.

Δεν έτρωγαν πολύ κρέας, κυρίως πουλερικά και κυνήγι, και τελείωναν τα γεύματά τους με επιδόρπια όπως φρούτα, γλυκά και πίτες.

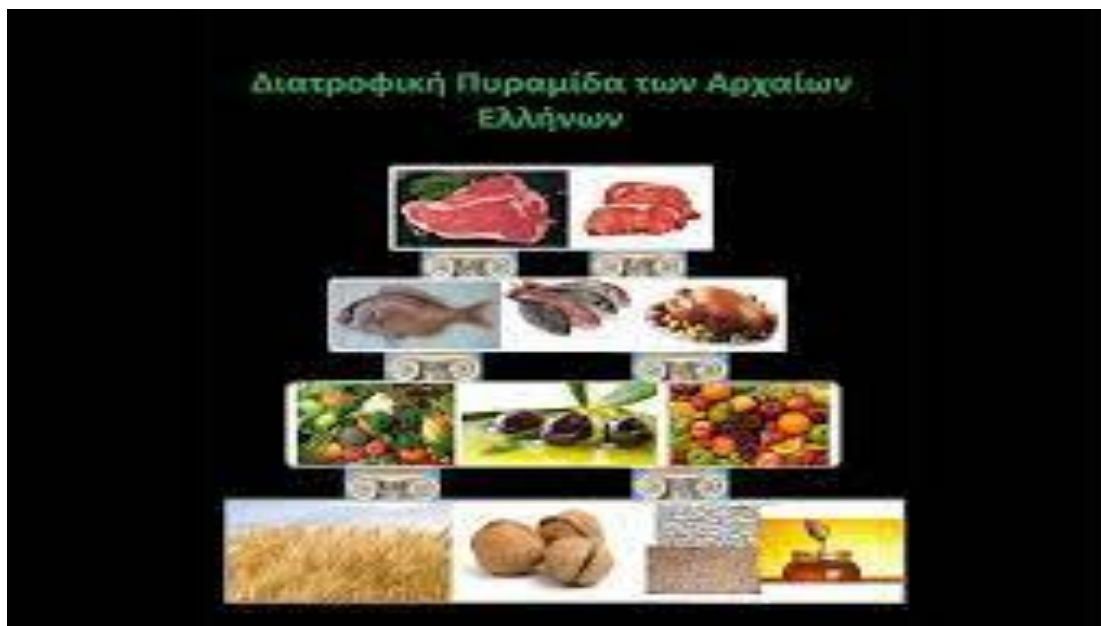
Τα μέλη της οικογένειας κάθονταν ή στέκονταν ανάλογα με την ηλικία τους κατά τη διάρκεια των γευμάτων και τα παιδιά έρχονταν για επιδόρπιο. Οι καλεσμένοι ήταν επίσης συχνό φαινόμενο στις ώρες των γευμάτων. Εκτός από τα καθημερινά γεύματα που καταλάωναν, υπήρχαν και συγκεντρώσεις με φίλους ή γνωστούς, γνωστές ως συμπόσια ή γλέντια.

Τα πλούσια άτομα θα διοργανώνουν περίτεχνα συμπόσια για να διασκεδάσουν τους καλεσμένους τους, από γεννήσεις μωρών έως νίκες σε διαγωνισμούς. Οι οικοδεσπότες προσκαλούσαν προσωπικά τους επισκέπτες γράφοντας τα ονόματά τους σε πιάτα με κερί.

Αν και δεν υπήρχε καθορισμένο όριο, ο προτιμώμενος αριθμός επισκεπτών ήταν εννέα, αν και ορισμένοι επισκέπτες θα έφερναν μαζί τους φίλους. Εκείνοι που αναζητούσαν δωρεάν γεύματα συχνά χλευάζονταν ως «παράσιτα». Τα συμπόσια ήταν συνήθως εκδηλώσεις μόνο για άνδρες, με μισθωμένες εταίρες που παρείχαν ψυχαγωγία και συνομιλία.

Οι γυναίκες του νοικοκυριού μαζεύονταν χωριστά για να απολαύσουν γλυκά και φρούτα. Το ίδιο το συμπόσιο αποτελούνταν από δύο μέρη, ξεκινώντας με μικρές μερίδες φαγητού και αρωματισμένο κρασί για να αποφευχθεί η υπερβολική απόλαυση, καθώς οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το υπερβολικό φαγητό θα μπορούσε να οδηγήσει σε ψυχική νωθρότητα και θυμό.

Ο Αθηναίος παρέχει αναλυτική λίστα με τα τρόφιμα που διατίθενται στην αγορά της Αθήνας στο έργο του « Δειπνοσοφισται». Η λίστα περιλαμβάνει διάφορα είδη ψωμιού, τρυφερά χταπόδια, λουκάνικα, βραστά παντζάρια, γεμιστά φύλλα συκής (με αυγό, αλεύρι, μέλι, γάλα και τυρί), φάβα, σκόρδο, σαρδέλες, σκουμπρί, φασόλια, αρακάς, ρόμπος, μέλι, τυρί, γεμιστά έντερα, καρύδια, πλιγούρι βρώμης, καραβίδες στα κάρβουνα, καλαμάρια, σουπιές βραστές, ψητή παλαμίδα, βατράχια, πέρκες, φλούδες, γαλέο, σύκα, σταφύλια, σύκα, μήλα, ρόδια, ρίγανη, αχλάδια, ελιές, κέικ γάλακτος, , κρεμμύδια, ξύδι, μάραθο, αυγά, φακές, χυμοί, σουσάμι, κάρδαμο, μύδια, στρείδια, μεγάλα χτένια και μια πληθώρα πτηνών όπως πάπιες, φασιανοί, χήνες και σπουργίτια. (Athenaios IV: 131: D-E)



Αυτή η λίστα αναδεικνύει την αφθονία των ψαριών και των θαλασσινών, καθώς και την ποικιλία των πουλερικών, ενώ τα προϊόντα κρέατος από οικόσιτα ζώα ήταν λιγότερο εμφανή. Είναι προφανές ότι οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν το ψάρι από το κρέας στη διατροφή τους. Αν και διατηρούσαν ζώα όπως πρόβατα, κατσίκες, χοίρους και μερικά βόδια, αυτά τα ζώα παρείχαν κυρίως γάλα για την παραγωγή τυριού και περιστασιακά θυσιάζονταν για ειδικές περιστάσεις.

Το ψωμί κατέχει εξέχουσα θέση στο τραπέζι, χρησιμεύοντας ως κάτι περισσότερο από μια απλή διατροφική βάση για τους αρχαίους προγόνους μας. Η προέλευσή του εντοπίζεται στους προϊστορικούς χρόνους και πρωτοπαρασκευάστηκε κατά τη Νεολιθική Εποχή. Σε όλη τη Μινωική, Μυκηναϊκή και Κλασική περίοδο, τα δημητριακά αποτέλεσαν το θεμέλιο της ελληνικής διατροφής, όπως αποδεικνύεται από αναφορές στα κείμενα του Ησίοδου, του Ομήρου και του Ηροδότου. Ο Ιπποκράτης κατέγραψε επίσης τα διάφορα είδη ψωμιού που παρασκευάζονταν από αλεύρι σίτου, άλλα με μαγιά, άλλα με πίτουρο, σμιγδάλι, λάδι, μέλι, τυρί, παπαρουνόσπορους και σουσάμι. (Athenaios IV: 131: D-E)

Κατά την Κλασική Ελλάδα, υπήρχε μια εκπληκτική ποικιλία ψωμιού, με 72 διαφορετικά είδη που είναι γνωστό ότι καταναλώνονται. Από τα παραδοσιακά ψωμιά που έφτιαχναν οι νοικοκυρές του χωριού, ο «κριβανίτης» ήταν συνηθισμένος τύπος από αλεύρι χωρίς κόσκινο, ενώ ο «σεμιγαλίτης» ήταν ένα πολυτελές ψωμί από κοσκινισμένο σιτάρι αρίστης ποιότητας. Το πιο διαδεδομένο ψωμί, ωστόσο, ήταν η «μάζα», μια κριθαρόπιτα που ήταν αρκετά φθηνότερη από το σταρένιο, όπως σημειώνουν οι Αθηναίοι στο βιβλίο «Δειπνοσοφισταί».

Δεδομένου του μεγάλου πληθυσμού της Αθήνας, η ζήτηση για σιτηρά επέβαλλε την εισαγωγή τους.

Μάλιστα, το λευκό ψωμί από σιτάρι που εισάγονταν από την Αίγυπτο θεωρούνταν πολυτέλεια και το απολάμβανε αποκλειστικά η ανώτερη τάξη. Η Αθήνα φημιζόταν για τα γλυκά της, τα οποία πωλούνταν στην πολυσύχναστη αγορά της. Αυτές οι αθηναϊκές πίτες ήταν πηγή υπερηφάνειας για τους ντόπιους, διαθέσιμες σε αλμυρές ποικιλίες με τυρί, λάδι και μια σειρά από βότανα και μπαχαρικά, καθώς και γλυκές επιλογές με μέλι, που ήταν πιο διαδεδομένες στις ελληνικές επαρχίες.

Στην αρχαιότητα, η προετοιμασία του ψωμιού ήταν μια σημαντική και επίπονη εργασία για τις γυναίκες. Χρειάστηκε πολύς χρόνος και προσπάθεια, αλλά το τελικό αποτέλεσμα δεν ήταν τίποτα λιγότερο από αριστοτεχνικό. Είναι ενδιαφέρον ότι το ψωμί είχε επίσης θρησκευτική σημασία στην αρχαία Ελλάδα. Ιστορικές πηγές αποκαλύπτουν ότι οι αρχαίοι Έλληνες πρόσφεραν ψωμί στη θεά Δήμητρα, η οποία τιμούνταν ως προστάτιδα της οπωροκαλλιέργειας και ως προμηθευτής του ζωογόνου ψωμιού.

Όλα αυτά τα χρόνια, η ελληνική παράδοση στο ζύμωμα του ψωμιού έχει διατηρήσει την ιδιαίτερη θέση της στην κοινωνία, με μια πληθώρα απολαυστικών αρτοσκευασμάτων που συνεχίζουν να κυριαρχούν στα σύγχρονα ελληνικά πρωινά. Οι πρόγονοί μας στην αρχαία Ελλάδα συμπλήρωναν τα γεύματά τους με μια ποικιλία λαχανικών, είτε άγρια είτε καλλιεργημένα στους δικούς τους κήπους. Δυστυχώς, τα φρέσκα λαχανικά ήταν κυρίως προσβάσιμα στις αγροτικές περιοχές και όχι τόσο εύκολα διαθέσιμα στις αγορές της πόλης. Επιπλέον, τα όσπρια ήταν ένα κοινό μέρος της διατροφής τους και συνήθως μαγειρεύονταν και σερβίρονταν ως πουρές, γνωστός ως "ετνο".

Τα φρούτα και οι ξηροί καρποί, όπως οι ισχάδες (ξεραμένα σύκα), ήταν ιδιαίτερα αγαπητοί και απολαμβάνονταν ως επιδόρπια. Τα ρόδια, τα σταφύλια, τα δαμάσκηνα, τα αχλάδια, τα μήλα, τα μούρα, τα αμύγδαλα και τα καρύδια καταναλώνονταν επίσης. Η αποξήρανση των φρούτων στον ήλιο ήταν μια πολύ γνωστή πρακτική κατά την αρχαιότητα.

Ιδιαίτερα τα αμύγδαλα ήταν ιδιαίτερα περιζήτητα, όπως αναφέρει ο Αθηναίος. Μάλιστα, πάνω από 10.000 αμύγδαλα ανακαλύφθηκαν σε ναυάγιο στην Κερύνεια που χρονολογείται από τον 4ο αιώνα π.Χ. Αυτά τα αμύγδαλα προορίζονταν για τις ελληνικές αγορές των πόλεων. (Γ. Δρακάκης « Διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας»). Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν έναν μοναδικό τρόπο να ενισχύουν τις γεύσεις των λαχανικών τους.

Για να συνοδέψουν τα πιάτα τους ετοίμαζαν μια σάλτσα από λάδι, δυνατό ξύδι, διάφορα μπαχαρικά και μερικές φορές ακόμη και μέλι. Σύμφωνα με τη Μαρία Θέρμου, ειδικό στην αρχαία μαγειρική, το τυρί ήταν επίσης βασικό συστατικό του ελληνικού τραπεζιού και οι Έλληνες το εκτιμούσαν βαθιά. Μάλιστα, ο Αριστοτέλης ανέφερε ότι το γάλα συκιάς θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο του πύου.

Επιπλέον, θα πρόσθεταν κουρκουμά στο βραστό γάλα για να δημιουργήσουν μια ξεχωριστή γεύση. Τα τυριά ταξινομήθηκαν σε δύο κατηγορίες: φρέσκα ή μαλακά και ώριμα. Σύμφωνα με τα αρχεία του Γαληνού, τα πρώτα διατηρήθηκαν τυλίγοντάς τα σε φύλλα δράκου. Τα πιο διαδεδομένα παραγόμενα τυριά στην Ελλάδα ήταν ο ανθότυρος (πράσινο τυρί) και το κατσικίσιο τυρί (τρομάλι) από την Τρομηλιά Αχαΐας. Ωστόσο, υπήρχαν και άλλες ποικιλίες, όπως τυρί τριμμένο με πιπέρι (κομμένο τυρί) και ένα μαλακό τυρί Σικελίας (trophalis).

Οι Έλληνες εκτιμούσαν τόσο πολύ την τυροκομία που της απέδιδαν θεϊκή προέλευση. Ο θρύλος λέει ότι ο γιος του Απόλλωνα Αρισταίος στάλθηκε στην Ελλάδα από τους θεούς για να διδάξει στους ανθρώπους την τέχνη της τυροκομίας. Ο Όμηρος αναφέρει και την περιπέτεια του Οδυσσέα με τον βοσκό Πολύφημο, περιγράφοντας τα τυριά που ωρίμαζαν στα ράφια του.

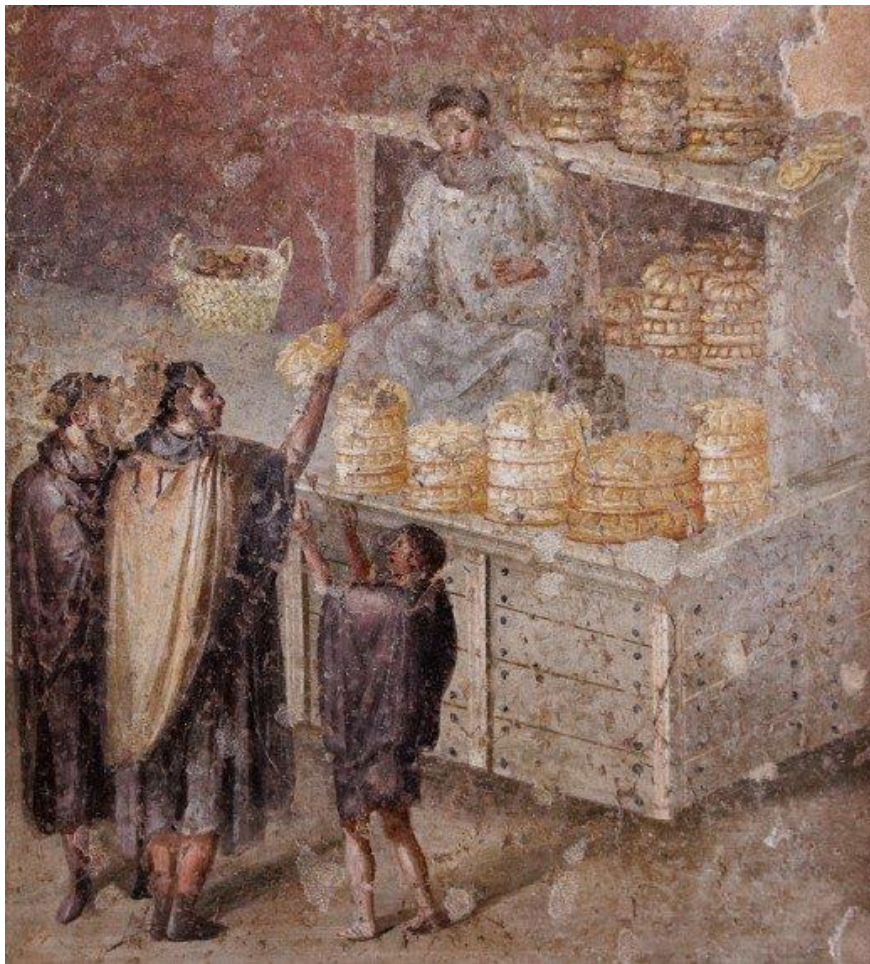
Τα παστά από τις περιοχές του Ελλήσποντου και του Ευξίνου ήταν ιδιαίτερα περιζήτητα στην αγορά της Αθήνας. Επιπλέον, μεγάλη ζήτηση είχαν διάφορα είδη ψαριών που προέρχονται από την κοντινή λίμνη Κωπαΐδα. Τα χέλια κατείχαν ιδιαίτερη θέση στις γαστρονομικές προτιμήσεις των Ελλήνων, αλλά ήταν και πανάκριβα.

Μέχρι το τέλος του 5ου αιώνα π.Χ., τα χέλια άξιζαν έως και τρεις δραχμές το καθένα, ποσό υπέρογκο για εκείνη την εποχή. Η Δρ Δήμητρα Μυλωνά, συνεργάτης στο Ινστιτούτο Αλιευτικών Ερευνών, εξηγεί ότι οι αρχαίοι Έλληνες έτρεφαν ιδιαίτερη αγάπη για το βράχο από το Αιγαίο Πέλαγος. Συμμετείχαν επίσης ενεργά στην αλιεία πελαγικών ειδών όπως ο τόνος, η παλαμίδα, το σκουμπρί και ο γαύρος, τα οποία ήταν άφθονα σε ορισμένες εποχές και αλιεύονταν εύκολα χρησιμοποιώντας κυκλικά δίχτυα.

Για τον μέσο άνθρωπο, οι σαρδέλες από το Φάληρο ήταν η πιο συνηθισμένη επιλογή θαλασσινών. Τα επεξεργασμένα ψάρια, όπως ο παστός τόνος, ο γαύρος και η μυστηριώδης ιππόγλωσσα, καταναλώνονταν ευρέως σε όλες τις κοινωνικές τάξεις και ήταν το αποτέλεσμα ενός ανθηρού εμπορίου σε όλη τη Μεσόγειο και τις γειτονικές θάλασσες.

Η εισαγωγή του Χριστιανισμού στην Ελλάδα επέφερε αλλαγές όχι μόνο στις θρησκευτικές πεποιθήσεις αλλά και στις διατροφικές πρακτικές. Η κατανάλωση νέκταρ και αμβροσίας άρχισε να αντικαθίσταται από έναν νέο τρόπο διατροφής. Οι Βυζαντινοί υιοθέτησαν μια ποικιλόμορφη διατροφή, ενσωματώνοντας τόσο πλούσια όσο και απλά πιάτα που εμπλουτίστηκαν με νέες και συναρπαστικές γεύσεις.

Άρχισαν επίσης να εισάγουν τη χρήση τραπεζομάντιλων, σκευών όπως κουτάλια και μαχαίρια και μαντήλια στις τελετουργίες φαγητού τους. Το ψωμί και οι ξηροί καρποί ήταν επίσης εξέχοντα στη βυζαντινή διατροφή. Το βούκελλον, ένα ψωμί που μοιάζει με μικρό κύκλο, ψήνονταν για πολλή ώρα για να αφαιρέσει όσο το δυνατόν περισσότερη υγρασία, καθιστώντας το ιδανικό για στρατιώτες σε εκστρατείες. (Γ. Δρακάκης,)



Το παξιμαδι, ένα κριθαρένιο παρασκεύασμα, ψήνονταν πολλές φορές και έμοιαζε με σύγχρονους ξηρούς καρπούς. Ο πρόγονος του κουλουριού, που ονομαζόταν κολίκιον, γινόταν από κριθάρι ή σιτάρι. Το κολλούριον, γνωστό και ως κολλύρα, ήταν ένα ξερή ζύμη που έτρωγαν οι σκλάβοι. Το Βυζάντιο, επηρεασμένο από τις αρχαίες ελληνικές συνήθειες, έπαιξε

σημαντικό ρόλο στη δημιουργία των θεμελίων της μεσογειακής διατροφής που γνωρίζουμε σήμερα.

Η διατροφή τους αποτελούνταν κυρίως από λαχανικά, με μεγάλη εξάρτηση από τις ελιές, το σιτάρι και τα σταφύλια, ενώ η κατανάλωση κρέατος κατείχε δευτερεύουσα σημασία. Αυτό το διατροφικό σύστημα ενθάρρυνε την άφθονη κατανάλωση φυτικών τροφίμων όπως δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, φρούτα και ξηρούς καρπούς.

Το ζωικό λίπος καταναλωνόταν σπάνια, με τους Βυζαντινούς να βασίζονται αντ' αυτού στο ελαιόλαδο, το γάλα και το τυρί. Τα γλυκά περιορίζονταν σε τρεις φορές την εβδομάδα και τα ψάρια ή τα πουλερικά καταναλώνονταν μία φορά την εβδομάδα. Το κόκκινο κρέας θεωρούνταν υπερβολικό εάν καταναλώνονταν περισσότερες από τρεις φορές το μήνα. Το κρασί έπιναν με μέτρο και συνοδευόταν ιδανικά από γεύμα.

Διαφορετικά τρόφιμα θεωρήθηκαν στερεότυπα για κάθε πληθυσμό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Οι μουσουλμάνοι κατανάλωναν καφέ και πιλάφι, ενώ οι χριστιανοί απολάμβαναν σουπιές και χαβιάρι. Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Ancel Keys, ειδικό στη βιολογία και τη φυσιολογία των ζώων, για να περιγράψει μια δίαιτα που παρατηρείται στην Ελλάδα και τη Νότια Ιταλία.

Αυτή η δίαιτα χαρακτηριζόταν από υψηλότερες ποσότητες φρούτων, λαχανικών, ελαιόλαδου, οσπρίων και μη επεξεργασμένων δημητριακών, χαμηλότερες ποσότητες ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων και ακόμη λιγότερη κατανάλωση κρέατος.

Η Μεσογειακή Διατροφή δεν ήταν απλώς μια απλή διατροφική συνήθεια αλλά τρόπος ζωής για τους αρχαίους Έλληνες.

Η συνύπαρξη χριστιανών και μουσουλμάνων την περίοδο αυτή είχε ποικίλες εκφάνσεις. Όταν οι Χριστιανοί δειπνούσαν με Τούρκους, χρησιμοποιούσαν ένα χαμηλό, στρογγυλό τραπέζι που ονομαζόταν σοφρά και κάθονταν σε σκαμπό ή μαξιλάρια. Απέφευγαν να συμπεριλάβουν συστατικά που δεν κατανάλωναν οι μουσουλμάνοι, κυρίως χοιρινό αλλά και χελώνες, λαγούς, σαλιγκάρια και βατράχους.

Σε περιπτώσεις που οι άντρες είχαν ασπαστεί το Ισλάμ, οι γυναίκες χώριζαν το τηγάνι και έψηναν από τη μια πλευρά το πρόβατο και από την άλλη το χοιρινό. Η ελληνική κουζίνα, βασισμένη στη Μεσογειακή Διατροφή, έχει αποκτήσει δημοτικότητα τα τελευταία χρόνια σε ανθρώπους από άλλες χώρες που αναζητούν πιο υγιεινές, νόστιμες και πιο ποικίλες επιλογές

στην καθημερινότητά τους. Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2019 διαπίστωσε ότι τα άτομα που ακολουθούσαν χορτοφαγικές και vegan δίαιτες έτειναν να καταναλώνουν περισσότερα μεσογειακά τρόφιμα. (Avital et al., 2019)

1.3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Διάφοροι παράγοντες όπως η γεωγραφία, τα δημογραφικά στοιχεία, η εργασία, το εισόδημα, η εκπαίδευση, τα έθιμα, ο τρόπος ζωής, η θρησκεία, το φύλο, η γενετική, η απομόνωση, η ηλικία, η ασφάλεια, η στέγαση και η πρόσβαση σε υπηρεσίες δημόσιας υγείας και διατροφής επηρεάζουν όλες τις διατροφικές συμπεριφορές.

Η διαθεσιμότητα τροφίμων σε διάφορες περιοχές, η οικονομική κατάσταση των καταναλωτών και το θερμιδικό περιεχόμενο των προϊόντων διατροφής διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών και των διατροφικών προτιμήσεων των ατόμων και των κοινωνιών. Οι διατροφικές επιλογές επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από πολιτιστικούς παράγοντες, καθώς το φαγητό είναι θεμελιώδης πτυχή του σχηματισμού πολιτιστικής ταυτότητας. (Κατμερτζόγλου & Κουτή, 2008).

Η οικογένεια, ιδιαίτερα οι γονείς και οι μητέρες που ετοιμάζουν συχνά γεύματα, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών από νεαρή ηλικία. Η καταναλωση από μικρή ηλικία σε υγιεινές τροφές μπορεί να οδηγήσει σε δια βίου υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καθώς τα άτομα τείνουν να συνεχίσουν να απολαμβάνουν τις τροφές στις οποίες είχαν εισαχθεί στην παιδική ηλικία.

Οι συναισθηματικές συνδέσεις με το φαγητό που σχηματίζονται κατά την παιδική ηλικία παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των προτιμήσεων για τα τρόφιμα στην ενήλικη ζωή. Στον σημερινό κόσμο με γρήγορο ρυθμό, η σημαντική αλλαγή στον τρόπο ζωής, η περιορισμένη διαθεσιμότητα ελεύθερου χρόνου, η εξελισσόμενη δυναμική των οικογενειακών μονάδων και η συνακόλουθη στροφή προς νέες διατροφικές συνήθειες, που χαρακτηρίζονται από την κατανάλωση προσκευασμένων και ομοιόμορφων γευμάτων, παρουσιάζουν ουσιαστική πρόκληση στον τομέα της Δημόσιας Υγείας. (Κατμερτζόγλου & Κουτή, 2008).

1.4. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ελληνική διατροφή έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από διάφορους παράγοντες σε όλη την ιστορία, όπως οι πόλεμοι, η ναυτιλία, οι αποικίες, οι κατακτητές και το εμπόριο. Τον 5ο αιώνα π.Χ., η Αθήνα διέθετε μια πλούσια κουζίνα λόγω των οικονομικών της δραστηριοτήτων και των εμπορικών της σχέσεων. Μάγειρες από την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου έφεραν στην Αθήνα νέες μαγειρικές μεθόδους και συνδυασμούς φαγητών, διαμορφώνοντας την τοπική κουζίνα. Οι εκστρατείες του Μεγάλου Αλεξάνδρου επέκτεινε περαιτέρω τη μακεδονική κουζίνα πέρα από τα πιάτα με βάση το κρέας. Στα βυζαντινά χρόνια, τα λαχανικά και τα όσπρια έγιναν βασικές τροφές λόγω των θρησκευτικών πρακτικών νηστείας.

Με τον καιρό, νέα συστατικά όπως οι πατάτες και οι τομάτες εισήχθησαν στην Ευρώπη, ενώ τα ψάρια και το κρέας παρέμειναν δημοφιλείς επιλογές. Οι Βυζαντινοί άρχισαν επίσης να παράγουν τυριά όπως μυζήθρα και φέτα, και τα μπαχαρικά άρχισαν να χρησιμοποιούνται ευρέως. Η εισαγωγή ζάχαρης οδήγησε στη δημιουργία γλυκών και ποτών, ενώ τα αρωματισμένα κρασιά έγιναν δημοφιλή. Στη ρωμαϊκή εποχή, επιρροές από την Ανατολή και τη Δύση άρχισαν να διαμορφώνουν την ελληνική κουζίνα, οδηγώντας σε δύο ξεχωριστές τάσεις στη γεύση. Η Τουρκοκρατία εισήγαγε νέες γεύσεις και τεχνικές μαγειρικής, συνδυάζοντας τις οθωμανικές και χριστιανικές γαστρονομικές παραδόσεις. Η σύγχρονη αστικοποίηση στην Ελλάδα έφερε αλλαγές στη διατροφή, με τα επεξεργασμένα τρόφιμα να γίνονται πιο κοινά. Σήμερα, η ελληνική κουζίνα είναι ένας συνδυασμός παραδοσιακών, ντόπιων και ξένων στοιχείων, που ενσωματώνει υλικά όπως πατάτες, σπανάκι και τομάτες. Βότανα όπως ο βασιλικός, η ρίγανη και η μέντα ενισχύουν τις γεύσεις των πιάτων, ενώ το λεμόνι, το γιαούρτι και το ελαιόλαδο παραμένουν απαραίτητα συστατικά.

Η επίδραση της γαλλικής κουζίνας, του αμερικανικού γρήγορου φαγητού και της παγκοσμιοποίησης έχει διαμορφώσει περαιτέρω τις σύγχρονες ελληνικές διατροφικές συνήθειες. Παρά τις αλλαγές αυτές, οι Έλληνες εξακολουθούν να δίνουν προτεραιότητα στην κατανάλωση λαχανικών, καταλαμβάνοντας υψηλή θέση παγκοσμίως στην κατανάλωση φρούτων.

Ωστόσο, παρατηρείται μείωση στην κατανάλωση οσπρίων, ψαριών, ελαιολάδου, γάλακτος και ξηρών καρπών, καθώς τα επεξεργασμένα τρόφιμα και ο καθιστικός τρόπος ζωής γίνονται πιο διαδεδομένοι.

Στις παραδοσιακές ελληνικές κουζίνες, οι κάτοικοι της αγροτικής Ελλάδας έχουν προσθέσει τις δικές τους μοναδικές γεύσεις που βασίζονται σε τοπικά προϊόντα και έθιμα. Επιρροές από την τουρκική και τη βενετσιάνικη κουζίνα μπορούν να παρατηρηθούν και στα ελληνικά πιάτα, δημιουργώντας ένα ποικίλο και γευστικό γαστρονομικό τοπίο. Οι γλυκές λιχουδιές κατέχουν ξεχωριστή θέση στην ελληνική κουζίνα, με παραδοσιακά γλυκά του κουταλιού φτιαγμένα από εποχιακά φρούτα διατηρημένα σε ζάχαρη, καθώς και σιροπιαστά γλυκίσματα με ξηρούς καρπούς, φύλλο ζαχαροπλαστικής και μέλι, που προσφέρουν μια μοναδική και θρεπτική απόλαυση.

Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για τη διατήρηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής ευεξίας. Μια διατροφή πλούσια σε ψάρια, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο και πουλερικά, ενώ είναι χαμηλή σε κόκκινο κρέας, είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική υγεία. Πολλές σύγχρονες ασθένειες μπορούν να αποδοθούν σε κακές διατροφικές επιλογές, γι' αυτό οι ειδικοί συνιστούν την επιστροφή στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή ως μέσο διαφύλαξης της υγείας. Χαρακτηριστικό γνώρισμα της ελληνικής κουζίνας είναι η μεγάλη ποικιλία από πιάτα, ιδιαίτερα τα δημοφιλή ορεκτικά. Το ψωμί είναι βασικό συνοδευτικό των γευμάτων, που συνήθως παρασκευάζεται με παραδοσιακές μεθόδους ζύμωσης.

Σε πολλά ελληνικά χωριά, οι χωρικοί εξακολουθούν να ψήνουν χωριάτικο ψωμί με προζύμι σε ξυλόφουρνο, μια πρακτική που έχει περάσει από γενιά σε γενιά. Η μεσογειακή διατροφή, ένα διάσημο διατροφικό μοτίβο που ακολουθείται από τους ανθρώπους των μεσογειακών χωρών, δίνει έμφαση στην κατανάλωση φυτικών τροφών, ελαιόλαδου, μέτριων ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων και ίσων μερίδων ψαριών και πουλερικών. Αυτό το διατροφικό μοντέλο βελτιώθηκε περαιτέρω το 1995 από μια ομάδα επιστημόνων του Χάρβαρντ που δημιούργησαν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, τονίζοντας τη σημασία μιας ισορροπημένης και θρεπτικής προσέγγισης στη διατροφή.

Αυτό που ξεχωρίζει την ελληνική κουζίνα από άλλες είναι ο συνδυασμός ξεχωριστών υλικών, η πράξη του να μοιράζεσαι γεύματα με αγαπημένα πρόσωπα και η συνολική ατμόσφαιρα της ίδιας της χώρας, τα οποία συμβάλλουν στη μοναδικότητα της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας.

Η πληθώρα των τοπικών προϊόντων και των διαχρονικών συνταγών ενώνονται για να δημιουργήσουν μια υγιεινή, μεσογειακή και απολαυστική γαστρονομική εμπειρία. Το κρασί

παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στις ελληνικές γαστρονομικές παραδόσεις, το οποίο συχνά σερβίρεται σε κοινωνικές συγκεντρώσεις και διακοπές.

Κατά τις περιόδους νηστείας που τηρούν οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί, ορισμένα τρόφιμα όπως το κρέας, το τυρί, τα αυγά και το λάδι αποκλείονται από τη διατροφή. Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα είναι γνωστή ως μια από τις πιο εξαιρετικές στην περιοχή της Μεσογείου, χάρη στην αφθονία των υψηλής ποιότητας υλικών της. Θα πρέπει ιδανικά να αποτελεί τη βάση της διατροφής κάθε οικογένειας, που περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία από όσπρια, λάδια, σούπες, πίτες και σπιτικά γλυκά. Ωστόσο, αυτά τα παραδοσιακά πιάτα εξαφανίζονται σιγά σιγά από την καθημερινότητά μας, καθώς οι μοναδικές μυρωδιές και τεχνικές μαγειρικής από διάφορες περιοχές της Ελλάδας σταδιακά σβήνουν.

1.5. ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι οι διατροφικές συνήθειες ενός λαού επηρεάζονται από πολλούς και διάφορους παράγοντες, όπως είναι το έδαφος της χώρας, το κλίμα της, η οικονομική κατάσταση αλλά και η ύπαρξη πολέμου ή ειρήνης. Παρατηρώντας κανείς τον τρόπο διατροφής των σύγχρονων ανθρώπων θα εντοπίσει μεγάλες αντιθέσεις και διαφορές τόσο σε σύγκριση με τις παλαιότερες γενιές όσο και από χώρα σε χώρα και από περιοχή σε περιοχή. Οι νοοτροπίες και οι συνήθειες στον τρόπο ζωής καθορίζουν και την διατροφή των ανθρώπων.

Οι διαφορές αυτές παρουσιάζονται σε όλα τα είδη των τροφίμων, ακόμα και στην ζάχαρη. Η λευκή ζάχαρη που ήταν παρούσα σε κάθε σπίτι σήμερα έχει αντικατασταθεί από διάφορες άλλες γλυκαντικές ουσίες, όπως η ασπαρτάμη και η πιο σύγχρονη ουσία στέβια. Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, γνωστή ως μια από τις πιο εξαιρετικές στην περιοχή της Μεσογείου λόγω των άφθονων και ποικίλων συστατικών της, πρέπει να αποτελεί το θεμέλιο της διατροφής κάθε οικογένειας.

Δυστυχώς, τα όσπρια, τα λάδια, οι σούπες, οι πίτες και τα σπιτικά γλυκά εξαφανίζονται σιγά σιγά από τα καθημερινά μας γεύματα, με αποτέλεσμα να ξεθωιάζουν οι μοναδικές γεύσεις και τεχνικές μαγειρικής από διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Αυτό που πραγματικά ξεχωρίζει την ελληνική κουζίνα είναι ο συνδυασμός των χαρακτηριστικών υλικών, η πρακτική της κοινής χρήσης γευμάτων με αγαπημένα πρόσωπα και η συνολική ατμόσφαιρα της χώρας που αντικατοπτρίζεται στα παραδοσιακά πιάτα της.

Οι κάτοικοι των ελληνικών χωριών έχουν εμπλουτίσει την κουζίνα τους ενσωματώνοντας τοπικά προϊόντα και έθιμα, με αποτέλεσμα ένα μοναδικό μείγμα γεύσεων που αντικατοπτρίζουν την κληρονομιά τους. Παρά τις επιρροές από την τουρκική και τη βενετσιάνικη κουζίνα, το ελληνικό τραπέζι είναι γνωστό για την ποικιλία των πιάτων του, τα απολαυστικά ορεκτικά και τη συνηθισμένη συνοδεία του ζυμωμένου ψωμιού. Σε χωριά σε όλη την Ελλάδα, οι παραδοσιακές μέθοδοι παρασκευής ψωμιού εξακολουθούν να ευδοκιμούν με το ζυμωτό ψωμί ψημένο σε ξυλόφουρνο, βασικό στοιχείο της καθημερινότητας.

Παραδοσιακά ελληνικά γλυκά, όπως γλυκά του κουταλιού από φρούτα εποχής διατηρημένα σε ζάχαρη, και σιροπιαστά γλυκίσματα με ξηρούς καρπούς, ζαχαροπλαστείο και μέλι, προσφέρουν ένα απολαυστικό τέλος σε ένα γεύμα, με εξαιρετική γεύση και θρεπτική αξία. Το κρασί κατέχει επίσης μια ξεχωριστή θέση στο ελληνικό τραπέζι, το οποίο απολαμβάνουμε συχνά σε κοινωνικές συγκεντρώσεις και εορταστικές περιστάσεις.

Κατά τις περιόδους νηστείας που τηρούν οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί, ορισμένα τρόφιμα όπως το κρέας, το τυρί, τα αυγά και το λάδι αποκλείονται από τη διατροφή. Η μεγάλη ποικιλία τοπικών προϊόντων και παραδοσιακών συνταγών συμβάλλουν σε μια υγιεινή, μεσογειακή έμπνευση και νόστιμη γαστρονομική εμπειρία. Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής ευεξίας.

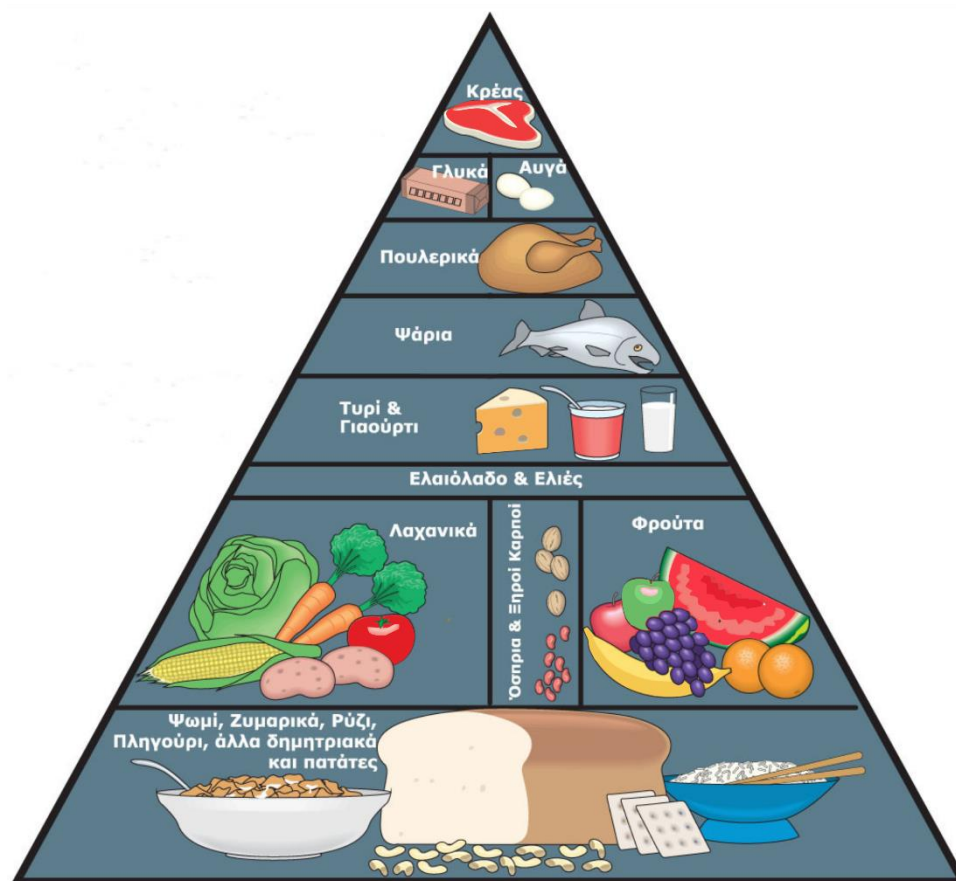
Για να διασφαλίσει κανείς την καλή υγεία, πρέπει να καταναλώνει μια διατροφή πλούσια σε ψάρια, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο και πουλερικά, ενώ περιορίζει την πρόσληψη κόκκινου κρέατος. Πολλές σύγχρονες παθήσεις μπορούν να αποδοθούν σε κακές διατροφικές επιλογές, με αποτέλεσμα οι ειδικοί να συστήνουν την επιστροφή στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή ως μέσο προώθησης της συνολικής υγείας και ευεξίας. (mesogeiakidiatrofi.blogspot.gr)

1.6. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Μια μελέτη γνωστή ως Seven Country Study, η οποία κάλυψε επτά χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Ισπανίας, της Ελλάδας και της Ιταλίας, διεξήχθη σε μια περίοδο 25 ετών και διαπίστωσε ότι η Μεσογειακή Διατροφή σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων (Davis, Bryan, Hodgson και Murphy, 2015).

Ωστόσο, η μελέτη Seven Country (Seven Country Study) αποκάλυψε και άλλα θετικά αποτελέσματα από την τήρηση αυτής της συγκεκριμένης δίαιτας, όπως η βελτίωση της

συνολικής υγείας και η αυξημένη μακροζωία. Περαιτέρω ανάλυση των συστατικών της Μεσογειακής Διατροφής εντόπισε πρόσθετα οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της πρόσληψης αντιοξειδωτικών όπως βιταμίνη C, βιταμίνη E, ρεσβερατρόλη, βήτα-καροτίνη, γλουταθειόνη, πολυφαινόλες και λυκοπένιο, καθώς και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και τοκοφερόλες.



Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συχνότητα και η ποσότητα κάθε τροφίμου μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τις περιοχές, με τη μεγαλύτερη διαφορά να είναι στην κατανάλωση λίπους. Ανεξάρτητα από τη διακύμανση, η αναλογία μονοακόρεστων προς ακόρεστα λιπαρά παραμένει σταθερή στο 2:1.

Άλλα τρόφιμα στη Μεσογειακή Διατροφή καταναλώνονται σε παρόμοια επίπεδα και παρασκευάζονται με παρόμοιες μεθόδους μαγειρέματος. Τα κορεσμένα λιπαρά είναι περιορισμένα, ενώ τα μονοακόρεστα λίπη από το ελαιόλαδο προέχουν. Τα όσπρια παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά συνεισφέρουν σε φυτικές ίνες.

Τα ψωμιά ολικής αλέσεως καταναλώνονται για άπεπτους υδατάνθρακες και τα όσπρια και τα λαχανικά μαγειρεύονται συχνά σε σούπες και σαλάτες και συνδυάζονται με ελαιόλαδο για πρόσθετα οφέλη. Ενώ το γάλα δεν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, το γιαούρτι και τα τυριά συνήθως συνοδεύονται με τα γεύματα.

Η κατανάλωση ψαριών ποικίλλει ανάλογα με την εγγύτητα στη θάλασσα, με τα άτομα που ζουν κοντά σε σημεία ψαρέματος να έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση και να καταναλώνουν ψάρια πιο συχνά. Το κρασί καταναλώνεται επίσης με μέτρο, ενώ το κρέας καταναλώνεται σπανιότερα λόγω εξόδων του (Μαγάλιος, 2017)

Πρόσθετες μελέτες έχουν επισημάνει περαιτέρω τα οφέλη για την υγεία από την τήρηση της Μεσογειακής Διατροφής.

Η Μελέτη Καρδιάς Διατροφής της Λυών, που διεξήχθη στη Γαλλία, εξέτασε τα αποτελέσματα μιας τροποποιημένης εκδοχής της Μεσογειακής Διατροφής σε άτομα που είχαν προηγουμένως υποστεί καρδιακή προσβολή. Τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση 50% στα οξέα καρδιαγγειακά συμβάντα, καθώς και μείωση των περιπτώσεων καρκίνου και των θανάτων από κάθε αιτία (de Lorgeril, Salen, Martin, Monjaud, Delaye, Mamelle, 1999). Αυτή η μελέτη εδραίωσε τη σημασία της Μεσογειακής Διατροφής στην ιατρική πρακτική.

Στην Ισπανία, η μελέτη Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) περιελάμβανε 7.447 συμμετέχοντες που δεν είχαν προδιάθεση για καρδιαγγειακά νοσήματα. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε ομάδες, με τη μία να ακολουθεί δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και τους άλλους να ακολουθούν τη Μεσογειακή Διατροφή συμπληρωμένη είτε με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο είτε με διάφορα φρούτα.

Παρά το γεγονός ότι και οι τρεις ομάδες τρέφονταν υγιεινά, υπήρχαν λιγότερα περιστατικά καρδιαγγειακής νόσου μεταξύ αυτών που ακολουθούσαν τη Μεσογειακή Διατροφή. Οι ομάδες που τηρούσαν τη Μεσογειακή Διατροφή παρουσίασαν 30% μείωση στον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και 40% μείωση στον κίνδυνο εγκεφαλικού (Estruch et al, 2013). Επομένως, η έρευνα για τη Μεσογειακή Διατροφή δείχνει σταθερά τη θετική της επίδραση στα καρδιαγγειακά συμβάντα.

Επιπλέον, άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η τήρηση της μεσογειακής διατροφής μπορεί να μειώσει τα προ-αθηρογόνα γονίδια, διάφορους δείκτες καρδιαγγειακού κινδύνου (όπως η αναλογία μέσης προς τους γοφούς), τα κλάσματα λιπιδίων, τα σωματίδια λιποπρωτεΐνης, το

οξειδωτικό στρες, τα σημάδια φλεγμονής και κίνδυνος ανάπτυξης μεταβολικού συνδρόμου και διαβήτη τύπου II (Lăcătușu et al, 2019). Έχουν γίνει επίσης συγκρίσεις μεταξύ της Μεσογειακής Διατροφής και άλλων δίαιτων χαμηλών λιπαρών.

Μια λεπτομερής ανάλυση που πραγματοποιήθηκε μετά από μελέτη για τους κινδύνους καρδιαγγειακών παθήσεων αποκάλυψε ότι η Μεσογειακή Διατροφή προσφέρει μικρά αλλά σημαντικά οφέλη όσον αφορά το σωματικό βάρος, τον δείκτη μάζας σώματος, την αρτηριακή πίεση, τον γλυκαιμικό δείκτη, τη συνολική χοληστερόλη και την υψηλής ευαισθησίας C-αντιδρώσα πρωτεΐνη. (Nordmann et al, 2011).

1.7. ΩΦΕΛΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η καλή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ανθρώπινη υγεία. Όχι μόνο βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, αλλά παρέχει επίσης την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για τη βέλτιστη λειτουργία του σώματος. Μια ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με άσκηση, μπορεί να έχει πολλά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης των καρδιακών παθήσεων και της βελτίωσης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Κάνοντας υγιεινές διατροφικές επιλογές, μπορούμε να εξασφαλίσουμε μια πιο υγιεινή και ευτυχισμένη ζωή.

Ένα άλλο όφελος της καλής διατροφής είναι η ικανότητά της να βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ορισμένες τροφές, ειδικά αυτές με φυτική βάση, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C και άλλες απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και προστατεύει από τα συχνά κρυολογήματα, ιδιαίτερα κατά τη χειμερινή περίοδο.

Η βιταμίνη C, που βρίσκεται στα πορτοκάλια, βοηθά το σώμα να αποκρούσει πιθανές λοιμώξεις αυξάνοντας την παραγωγή B- και λεμφοκυττάρων και λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία καταστρέφουν επιβλαβείς μικροοργανισμούς.

Άλλα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στα τρόφιμα, όπως απαραίτητα αμινοξέα, λινελαϊκό οξύ και διάφορες βιταμίνες και μέταλλα, παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Μια σημαντική πτυχή της καλής διατροφής είναι η πρόληψη των καρδιακών παθήσεων.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ορισμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά και χοληστερόλη μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Αποφεύγοντας αυτές τις ανθυγιεινές τροφές, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι η καρδιά μας λειτουργεί σωστά για τα επόμενα χρόνια. Οι ευεργετικές τροφές για την υγεία της καρδιάς περιλαμβάνουν τα φρούτα, τα λαχανικά, το ελαιόλαδο και τα ψάρια, ενώ τα ανθυγιεινά τρόφιμα όπως ο καφές και τα ζωικά λίπη πρέπει να αποφεύγονται.

Μια ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από τρόφιμα όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα οποία συμβάλλουν στη συνολική υγεία. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα μακροπρόθεσμα οφέλη μιας ισορροπημένης διατροφής περιλαμβάνουν τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, καρκίνου και υπέρτασης.

Τα οφέλη της καλής διατροφής για την ανθρώπινη υγεία είναι πολλά και ποικίλα. Όχι μόνο βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, αλλά είναι επίσης απαραίτητο για τη βέλτιστη λειτουργία του σώματος και των συστημάτων του. Η καλή διατροφή έχει θετικό αντίκτυπο τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία, καθώς παρέχει ενέργεια, προάγει τον καλό ύπνο και παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη συνολική υγεία.

Μια ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη ή τη μείωση του συναισθηματικού στρες και των εξάρσεων. Η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη και την καταπολέμηση χρόνιων ασθενειών που συχνά συνδέονται με τις επιλογές του τρόπου ζωής. Η διαχείριση του σωματικού βάρους μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής βοηθά στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων χρόνιων παθήσεων.

Η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα ασθενειών όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιακές παθήσεις, η υπέρταση, η οστεοαρθρίτιδα και ορισμένες μορφές καρκίνου (Farrell & Nicoteri, 2001).

Μια ολοκληρωμένη και υγιεινή διατροφή παίζει βασικό ρόλο στην υποστήριξη της συνεχούς ανάπτυξης και διατήρησης των ιστών στο σώμα. Τα παιδιά και οι έφηβοι, που εξακολουθούν να μεγαλώνουν, επωφελούνται σε μεγάλο βαθμό από μια ισορροπημένη διατροφή, καθώς εξασφαλίζει τη σωστή και συνεπή ανάπτυξη του σώματός τους.

Τα θρεπτικά συστατικά από φρούτα και λαχανικά βοηθούν στην προστασία των κυττάρων και των ιστών του σώματος λόγω της πλούσιας περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνες και

αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά είναι σημαντικές ουσίες που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων του σώματος από βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες. Η διατήρηση υγιών οστών είναι απαραίτητη για τη συνολική ευεξία, ειδικά καθώς γερνάμε.

Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας ασβεστίου είναι ζωτικής σημασίας για την προαγωγή και τη διατήρηση της υγείας των οστών, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο διαφόρων ασθενειών που σχετίζονται με τα οστά. Η καθημερινή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο, όπως το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, συνιστάται για τη βέλτιστη υγεία των οστών (Brown, 2011). Μια καλά ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει μια ποικιλία ομάδων τροφίμων, όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχο κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια και ξηρούς καρπούς, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της κατάθλιψης και άλλων συναισθηματικών διαταραχών.

Η έρευνα δείχνει επίσης ότι η κατανάλωση επαρκών ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στη διατροφή μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της νόσου του Αλτσχάιμερ. Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για τη βέλτιστη λειτουργία του εγκεφάλου και μια δίαιτα κακής ποιότητας είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για κατάθλιψη. Η διασφάλιση μιας ισορροπημένης και θρεπτικής διατροφής είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος.

Τα αντιοξειδωτικά που βρίσκονται στα πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της λειτουργίας της μνήμης. Επιπλέον, οι ξηροί καρποί όπως τα καρύδια και οι διάφοροι σπόροι είναι πλούσιοι σε μέταλλα και βιταμίνες που υποστηρίζουν τη βέλτιστη λειτουργία του εγκεφάλου. Η συμπερίληψη τροφών ολικής αλέσεως στη διατροφή σας είναι επίσης σημαντική, καθώς παρέχουν απαραίτητες βιταμίνες Β και μαγνήσιο, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υγιή λειτουργία του εγκεφάλου και των νεύρων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ

2.1. ΣΠΟΓΓΩΔΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΠΑΘΕΙΑ ΒΟΟΕΙΔΩΝ

Οι σπογγώδεις εγκεφαλοπάθειες είναι σπάνιες και θανατηφόρες ασθένειες που συμβαίνουν όταν ειδικές πρωτεΐνες που ονομάζονται Prions επιτίθενται στον εγκέφαλο. Αυτά τα Prion δύσκολα εξαλειφονται επομένως πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με τα τρόφιμα και τα ιατρικά μας εργαλεία. Οι ασθένειες επιδεινώνονται γρήγορα και καταλήγουν πάντα σε θάνατο, συνήθως μέσα σε ένα χρόνο. Δεν καταλαβαίνουμε ακόμη πλήρως πώς λειτουργούν.

Η πιο γνωστή ασθένεια αυτής της ομάδας ονομάζεται Νόσος Creutzfeldt-Jakob (CJD), η οποία εμφανίζεται σε όλο τον κόσμο αλλά είναι πολύ σπάνια. Δεν προκαλείται από αυτό που τρώμε ή άλλα εξωτερικά πράγματα. Από την άλλη πλευρά, υπάρχει μια ασθένεια που ονομάζεται νόσος των τρελών αγελάδων (ΣΕΒ) που μπορεί να μεταδοθεί στους ανθρώπους, πιθανώς μέσω της τροφής που τρώμε. Αυτή η νέα ασθένεια ονομάζεται "new variant CJD-nvCJD" και είναι διαφορετική από την κανονική CJD. Για να διαγνώσουν την ασθένεια των τρελών αγελάδων, οι γιατροί πρέπει να πάρουν δείγμα του εγκεφάλου. Αφού λάβαμε μέτρα για να το αποτρέψουμε, ο αριθμός των κρουσμάτων έχει μειωθεί πολύ μετά το ξέσπασμα της επιδημίας το 1996-97.

Οι ανθρώπινες ασθένειες PRION είναι τέσσερις και είναι οι ακόλουθες:

- Νόσος Creutzfeldt-Jakob (CJD)
- Παραλλαγή νόσου Creutzfeldt-Jakob (vCJD)
- Σύνδρομο Gerstmann-Straussler-Scheinker Θανατηφόρα Οικογενειακή Αϋπνία
- Νόσος CURU

Οι ασθένειες ζώων PRION είναι έξι και είναι οι εξής:

- Σπογγώδης εγκεφαλοπάθεια των βοοειδών (Νόσος τρελών αγελάδων-BSE)
- Χρόνια αποδυνάμωση (CWD)
- Η τρομώδης νόσος

- Μεταδοτική εγκεφαλοπάθεια των μινκ
- Σπογγώδης εγκεφαλοπάθεια γάτας
- Οξεία σπογγώδης εγκεφαλοπάθεια (Δίκτυο Πρόληψης και Υγείας, Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας).

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή κατατάσσει τα κράτη μέλη ή τις περιφέρειες της ΕΕ ανάλογα με το επίπεδο κινδύνου εμφάνισης της σπογγώδους εγκεφαλοπάθειας των βοοειδών (ΣΕΒ):

- Επίπεδο 1: αμελητέος κίνδυνος
- Επίπεδο 2: ελεγχόμενος κίνδυνος
- Επίπεδο 3: απροσδιόριστος κίνδυνος.

Τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα επιτήρησης, όπου διενεργεί δοκιμές στα ζώα όπου υπάρχει υπόνοια μόλυνσης από ΣΕΒ ή τρομώδη νόσο. Μετά τον θάνατο του ζώου διενεργείται επίσης ταχεία ανίχνευση.

Όταν ένα κρούσμα ΣΕΒ επιβεβαιωθεί και επισήμως, πρέπει να εφαρμόζονται τα ακόλουθα μέτρα.

- Διενεργείται έρευνα αναφορικά με το από που προήλθε η νόσος και όλων των πιθανών μολυσμένων προϊόντων και ζώων.
- Κάθε μετακίνηση σε ζώα ή προϊόντα ζωικής προέλευσης γίνεται κατόπιν ειδικής άδειας.
- Τέλος, κατόπιν της επιβεβαίωσης της νόσου επέρχεται η θανάτωση και η ολοσχερής καταστροφή των βοοειδών που κινδυνεύουν.

Μέτρα μείωσης του κινδύνου

- Απαγορεύεται η χορήγηση ζωικής πρωτεΐνης σε μηρυκαστικά, με εξαίρεση τις υδρολυμένες πρωτεΐνες από μη μηρυκαστικά ή από δέρματα μηρυκαστικών, ζελατίνη και κολλαγόνο από μη μηρυκαστικά και αυγά, προϊόντα αυγών, γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και πρωτόγαλα.
- Απαγορεύεται η σίτιση με μεταποιημένη ζωική πρωτεΐνη από μηρυκαστικά, ζελατίνη ή προϊόντα αίματος από μηρυκαστικά σε οποιοδήποτε εκτρεφόμενο ζώο (με την

εξαίρεση των σαρκοφάγων ζώων που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή γούνας, όπως το βιζόν).

- Απαγορεύεται η μεταποιημένη ζωική πρωτεΐνη από έντομο από το 2015 με βάση τις ευνοϊκές γνωμοδοτήσεις της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFS), το 2018 απογοητεύθηκε η μεταποιημένη ζωική πρωτεΐνη από χοίρους και πουλερικά και το 2020 το κολλαγόνο και ζελατίνη που προέρχονται από μηρυκαστικά, ορισμένες απαγορεύσεις που δεν δικαιολογούνταν πλέον καταργήθηκαν με τον κανονισμό (ΕΕ) 2021/1372 της 17ης Αυγούστου 2021. Από τότε, επιτρέπεται:
- Απαγορεύεται η χορήγηση κολλαγόνου και ζελατίνης από μηρυκαστικά σε εκτρεφόμενα μη μηρυκαστικά ζώα (π.χ. χοίρους και πουλερικά).
- Απαγορεύεται η χορήγηση μεταποιημένης ζωικής πρωτεΐνης από πουλερικά σε χοίρους και η χορήγηση μεταποιημένης ζωικής πρωτεΐνης από χοίρους σε πουλερικά.
- Απαγορεύεται χορήγηση μεταποιημένης ζωικής πρωτεΐνης από έντομα σε χοίρους και πουλερικά.
- Ειδικά υλικά κινδύνου θα πρέπει να απομακρύνονται από τα σφάγια, ακόμα και σε περιοχές όπου ο κίνδυνος ΣΕΒ είναι αμελητέος. Σε περιοχές ελεγχόμενου ή απροσδιόριστου κινδύνου, τα οστά από βοοειδή, πρόβατα ή κατσίκες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μηχανικά διαχωρισμένο κρέας. Υπάρχουν συγκεκριμένες μέθοδοι για ορισμένα μέρη του σώματος όπως το κρέας του κεφαλιού και η γλώσσα.
- Τα ζώα προς εξαγωγή ή εισαγωγή πρέπει να διαθέτουν υγειονομικά πιστοποιητικά. Παρόμοιοι κανόνες ισχύουν για τις εισαγωγές από τρίτες χώρες, εκτός αυτών με αμελητέο κίνδυνο ΣΕΒ.

Οι εργάτες που ασχολούνται με την παραγωγή και την επιτήρηση πρέπει να έχουν λάβει βασική εκπαίδευση όσον αφορά τις ΜΣΕ.

Για τη διασφάλιση ομοιόμορφης επιστημονικής ανάλυσης και αξιόπιστων αποτελεσμάτων, θα πρέπει να οριστούν εθνικά και ευρωπαϊκά εργαστήρια αναφοράς.

Τα κράτη μέλη πρέπει να διασφαλίσουν ότι κάθε υπόνοια ΣΕΒ σε ζώα κοινοποιείται στις αρχές, και οι χώρες ενημερώνουν τακτικά η μία την άλλη, καθώς και την Επιτροπή για σχετικά κρούσματα. Θα πρέπει επίσης να διενεργούν συχνές επίσημες επιθεωρήσεις προκειμένου να ελέγχουν ότι οι κανόνες τηρούνται.

Παρεκκλίσεις από τους εν λόγω κανόνες δύνανται να εγκριθούν, ώστε να αντανakλούν νέες επιστημονικές γνώσεις.

Τροποποιήσεις του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 999/2001

- Ο κανονισμός έχει τροποποιηθεί πολλές φορές, κυρίως για να γίνουν προσαρμογές στα παραρτήματα. Αυτές οι αλλαγές έχουν ενσωματωθεί στην ενοποιημένη απόδοση του κανονισμού.
- Ο τροποποιητικός κανονισμός (ΕΕ) 2017/625 θέσπισε ένα πιο εναρμονισμένο και συνεκτικό σύστημα όσον αφορά τους επίσημους ελέγχους και τα μέτρα επιβολής στην αγροδιατροφική αλυσίδα και ενίσχυσε την αρχή των ελέγχων με βάση τον κίνδυνο (βλέπε σύννοψη). Ο τροποποιητικός κανονισμός διέγραψε τα άρθρα 19 (σχετικά με τα εργαστήρια αναφοράς) και 21 (σχετικά με τους επιτόπιους ελέγχους) του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 999/2001 και τα κεφάλαια Α και Β του παραρτήματος Χ (που αφορούσαν τα εργαστήρια αναφοράς) και θέσπισε τους κανόνες σχετικά με τον ορισμό και τα καθήκοντα των εργαστηρίων αναφοράς της ΕΕ και των κέντρων αναφοράς. (Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 999/2001).

Πρώτο περιστατικό της νόσου φαίνεται να έχει καταγραφεί το 1986 στη Μεγάλη Βρετανία. Πολύ σύντομα ξεκίνησε επιδημία, που είχε ως συνέπεια την μεταφορά της μόλυνσης και σε άλλες χώρες του κόσμου όπως ήταν η Δανία, η Ισπανία, η Γαλλία, οι Η.Π.Α κ.ά.

Ο πρώτος άνθρωπος μολύνθηκε μία δεκαετία αργότερα, το 1996. Αμέσως, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έθεσε σε λειτουργία μέτρα και κανονισμούς ως προς την αποτροπή της επέκτασης μόλυνσης της νόσου στους ανθρώπους, όπως για παράδειγμα την αποφυγή κατανάλωσης βοδινού κρέατος.

Για την κατάσταση και την επιδημία της νόσου αυτής, κατηγορήθηκαν οι κτηνοτρόφοι της εποχής, που φάνηκε να δίνουν ως τροφή στα βοοειδή τους νεκρά ζώα, τα οποία ήταν κατά πως φάνηκε μολυσμένα από PRION

Αυτός ο "κανιβαλισμός", όπως λέγεται, είχε ως αποτέλεσμα το να "τρελαθούν" από την βρώση νεκρών προβάτων που καταγράφεται πως ήταν η πρώτη πηγή της νόσου.

Στη χώρα μας, το 2001 εντόπισαν το πρώτο κρούσμα της νόσου, σε μια μονάδα παραγωγής γαλακτοκομικών στο Κιλκίς, γεγονός που έθεσε σε συναγερμό ολόκληρη τη χώρα.

Δυστυχώς, έως και σήμερα η ασθένεια δεν έχει εξαλειφθεί, ούτε έχει βρεθεί κάποια θεραπεία, έχοντας ως συνέπεια ανά διαστήματα να γίνεται εντοπισμός και άλλως κρουσμάτων όχι μόνο

στην Ελλάδα αλλά και στον υπόλοιπο κόσμο. Οι νεκροί μέχρι σήμερα φτάνουν σε περίπου 250 ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Τα πρώτα συμπτώματα της νόσου είναι:

- Αϋπνία
- Κατάθλιψη
- Σύγχυση
- Αλλαγές προσωπικότητας και συμπεριφοράς
- Ασυνήθιστες σωματικές αισθήσεις
- Προβλήματα μνήμης
- Προβλήματα όρασης
- Προβλήματα συντονισμού κινήσεων

Σε πιο προχωρημένο στάδιο της νόσου παρατηρείται παραφροσύνη, καθώς σταδιακά και γρήγορα χάνονται οι νοητικές ικανότητες του νοσούν, έπειτα έρχονται οι λεγόμενες μυοκλονικές κινήσεις, κινήσεις όπου έρχονται αθέλητα, ακανόνιστα και σπασμωδικά.

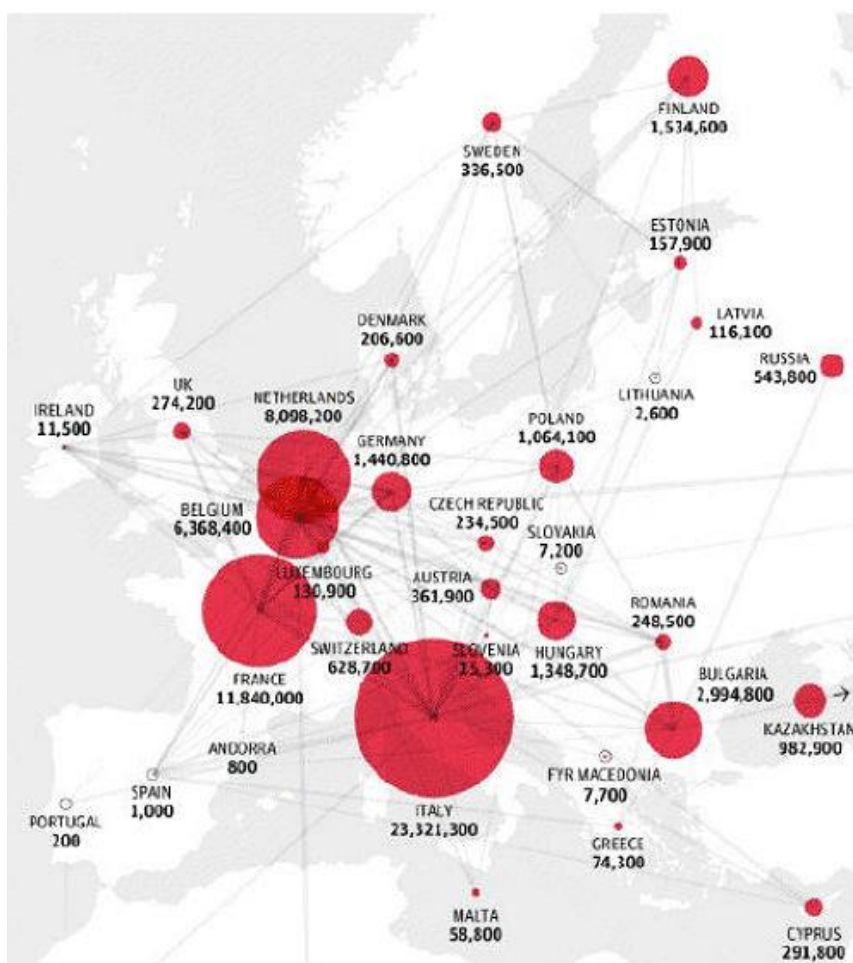
Όσο εξελίσσεται η νόσος μεγεθύνονται τα προβλήματα στην ομιλία, στην όραση και ολοένα και περισσότερο αδυνατούν οι μύες του σώματος. Ο νοσων παρουσιάζεται εξαιρετικά τρομαγμένος.

Σε τελικό βαθμό, χάνονται όλες οι νοητικές και φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος, επέρχεται σε κωματώδη κατάσταση, ώσπου επέλθει ο θάνατος που στις περισσότερες περιπτώσεις είναι από λοιμώξεις που προκαλούνται λόγω της μεγάλης παραμονής σε κατάσταση ακινησίας και χαμένης επικοινωνίας με το περιβάλλον.

2.2. ΣΚΑΝΔΑΛΟ ΑΛΟΓΙΣΙΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Το «Σκάνδαλο με το κρέας αλόγου» μπορεί να χαρακτηριστεί επακριβώς ως μια δόλια και παραπλανητική πράξη προς τους καταναλωτές, η οποία είναι αντίθετη με το νόμο και υπόκειται σε τιμωρία βάσει της ευρωπαϊκής νομοθεσίας. Οι ευρωπαϊκοί νόμοι απαγορεύουν ρητά την εσφαλμένη επισήμανση προϊόντων που ισχυρίζονται ότι περιέχουν μόνο βόειο κρέας αλλά στην πραγματικότητα περιέχουν άλλα είδη κρέατος (όπως αναφέρεται στην Οδηγία 2000/13/EK και στον Κανονισμό 178/2002).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ευθύνη για την εφαρμογή αυτών των κανονισμών ανήκει στα κράτη μέλη και όχι στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Αυτό το σκάνδαλο ξεκίνησε από την Ιρλανδία και εξαπλώθηκε γρήγορα, επηρεάζοντας συνολικά 13 χώρες και εμπλέκοντας 28 εταιρείες μέχρι στιγμής. Συγκλονιστικό είναι ότι το κρέας αλόγου ανακαλύφθηκε ως συστατικό σε διάφορα προϊόντα διατροφής, όπως λαζάνια, σάλτσα μπολονέζ, ακόμη και φρέσκο κρέας που σερβίρεται σε φυλακές και νοσοκομεία. (Δρ Αθανάσιος Ε. Τυρπένου)



Από τα επίσημα στοιχεία της Eurostat internal trade database περισσότεροι από 60.000 τόνοι με κρέας αλόγου διακινήθηκε στις χώρες της Ευρώπης το 2012. Οι ποσότητες αυτές αντιστοιχούν σε ιπποειδή, όπως άλογα, γαϊδούρια, μουλάρια και διακινήθηκαν σε 30 χώρες (27 ΕΕ & Ελβετία, Καζακστάν, Ρωσία).

Σε μια έκθεση που δημοσιεύθηκε από την Υπηρεσία Προτύπων Τροφίμων της Ιρλανδίας (FSA) στις 15 Ιανουαρίου 2013, αποκαλύφθηκε ότι ορισμένα μπιφτέκια περιείχαν ίχνη DNA αλόγου και χοίρου. Από τα 27 προϊόντα που υποβλήθηκαν σε έλεγχο, τα 10 είχαν DNA αλόγου και τα 23 είχαν DNA χοίρου. Το DNA του αλόγου ανιχνεύτηκε σε μικρές ποσότητες σε 9 από τα 10 προϊόντα, ενώ το υπόλοιπο προϊόν, ένα κατεψυγμένο μπιφτέκι από την Tesco, βρέθηκε ότι αποτελείται από 29% κρέας αλόγου.

Αργότερα ανακαλύφθηκε ότι η ιρλανδική εταιρεία μπέργκερ Silvercrest προμήθευε τα δείγματα κρέατος αλόγου που κατασχέθηκαν από τη Freeza Meetsin, μια εταιρεία με έδρα τη Βόρεια Ιρλανδία. Επιπλέον, η FSA αποκάλυψε ότι τα λαζάνια Findus και τα προϊόντα βοείου κρέατος περιείχαν σημαντικό 60% κρέας αλόγου. Ως αποτέλεσμα, η Findus αφαίρεσε αμέσως αυτά τα προϊόντα από την αγορά μετά από καταγγελία από τον Γάλλο προμηθευτή της, την Comigel.

Η Υπηρεσία Προτύπων Τροφίμων (FSA) ζήτησε από τη Findus να πραγματοποιήσει μια ενδελεχή ανασκόπηση του προϊόντος λαζάνια της λόγω ανησυχιών σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων και την παρουσία του κτηνιατρικού φαρμάκου φαινυλβουταζόνη, επίσης γνωστή ως βουτ. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ζώα που λαμβάνουν θεραπεία με αυτό το φάρμακο δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα μας, καθώς μπορεί να είναι τοξικό για τον άνθρωπο και μπορεί να οδηγήσει σε απλαστική αναιμία σε ορισμένες περιπτώσεις.

Στις 8 Φεβρουαρίου, η Aldi, μια γερμανική εταιρεία, ανέλαβε άμεσα δράση αφαιρώντας δύο προϊόντα από την αγορά του Ηνωμένου Βασιλείου: λαζάνια με μοσχάρι κρέας και ένα κατεψυγμένο μπολονέζ ζυμαρικών Comigel. Μεταγενέστερη ανάλυση αποκάλυψε ότι αυτά τα προϊόντα περιείχαν 30% και 100% κρέας αλόγου, αντίστοιχα. Ως αποτέλεσμα, η FSA έδωσε εντολή στα καταστήματα τροφίμων να επιθεωρούν σχολαστικά όλα τα προϊόντα βοείου κρέατος, συμπεριλαμβανομένων των μπιφτέκι και των κεφτέδων, για να διασφαλίσουν τη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ασφαλείας.

Η Ελλάδα έχει τον δεύτερο υψηλότερο αριθμό αναφερόμενων περιπτώσεων σχετικά με το πρόσφατο σκάνδαλο για την ανάμειξη του κρέατος αλόγου με το βόειο κρέας στην τροφική αλυσίδα, σύμφωνα με τα πρώτα αποτελέσματα των αναλύσεων DNA. Στην Ελλάδα, από συνολικά 288 αναλύσεις, 36 περιπτώσεις βρέθηκαν θετικά σε DNA αλόγου, περίπου το 12,5%. Το σκάνδαλο με το κρέας αλόγου είχε τεράστιο αντίκτυπο στην ευρωπαϊκή βιομηχανία προπαρασκευασμένων γευμάτων και αύξησε τη ζήτηση για βιολογικά προϊόντα. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις DNA σε 11 χώρες της ΕΕ. Η Γαλλία έχει το μεγαλύτερο ποσοστό κρεάτων αλόγου στην ΕΕ, καθώς από τα 353 δείγματα, τα 47 βρέθηκαν να περιέχουν κρέας αλόγου. Στη Γερμανία, από τα 867 δείγματα που εξετάστηκαν, τα 29 βρέθηκαν θετικά. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου το κρέας αλόγου έχει ανιχνευθεί σε μπιφτέκια και άλλα προϊόντα κρέατος που παράγονται από αρκετές εταιρείες, συμπεριλαμβανομένης της Tesco, 150 επίσημες αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος που χρηματοδοτήθηκε από την ΕΕ κανένα από τα δείγματα δεν δοκιμάστηκε θετικά σε κρέας αλόγων.

Ωστόσο, ένας ανώτερος υπάλληλος της ΕΕ δήλωσε ότι το Ηνωμένο Βασίλειο είχε τα πιο θετικά αποτελέσματα της φαινυλοβουταζόνης, ενός παυσίπονα επιβλαβής για τον άνθρωπο.

Το Ηνωμένο Βασίλειο έχει ένα μεγάλο ποσοστό ανιχνευμένης φαινυλοβουταζόνης στα προϊόντα κρέατος, κυρίως επειδή κάθε άλογο στη χώρα που σφαγιάστηκε από τον Φεβρουάριο ήταν δοκιμασμένο. Έτσι έχουν γίνει πολλές αναλύσεις, πολύ περισσότερες από 800», είπε ο ίδιος αξιωματούχος.

Σύμφωνα με την Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ), τα έτη 2011-2012, οι Έλληνες κατανάλωσαν 111 τόνους κρέατος αλόγου. Τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ παρουσίασε στη Βουλή ο Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Μάξιμος Χαρακόπουλος. Σύμφωνα με στοιχεία της ΕΛΣΤΑ, το 2011 ήρθαν στην Ελλάδα συνολικά 37 τόνοι κρέατος αλόγου, 35 από τη Ρουμανία και 2 από την Ισπανία. Το 2012 διανεμήθηκαν στην ελληνική αγορά 74,2 τόνοι κρέατος αλόγου, εκ των οποίων οι 24 προέρχονταν από την Ισπανία, οι 15,9 από τη Ρουμανία και οι 34,3 από τη Βουλγαρία.

2.3. ΤΟΞΙΚΟ ΛΑΔΙ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

Πριν από το 1981, η αγορά ελαιολάδου από πλανόδιους πωλητές και υπαίθριους πάγκους ήταν μια αδιαπραγμάτευτη παράδοση για τους Ισπανούς καταναλωτές. Αλλά η εμπιστοσύνη τους για την ορθότητα αυτής της επιλογής κλονίστηκε σοβαρά εκείνο το καλοκαίρι, όταν μεγάλες ποσότητες νοθευμένου ελαιολάδου διέρρευσαν στην ανοιχτή αγορά των Ηνωμένων Πολιτειών, σκοτώνοντας δεκάδες αμάχους. Το ελαιολάδο περιέχει εξευγενισμένα έλαια που χρησιμοποιούνται για βιομηχανικούς σκοπούς και είναι ιδιαίτερα τοξικά. (ΤΟ ΒΗΜΑ)

Σε λιγότερο από ένα χρόνο, από την άνοιξη μέχρι τον χειμώνα του 1982, περισσότεροι από 25.000 άνθρωποι αρρώστησαν, εμφανίζοντας αναπνευστικά, δερματικά και αλλεργικά προβλήματα και προχωρώντας σε νευρομυϊκή παράλυση και στα τελικά στάδια του «συνδρόμου τοξικού ελαίου». Περίπου 400 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους τους πρώτους μήνες του πρωτοφανούς σκανδάλου. Κυβερνητικές και δικαστικές αρχές άσκησαν δίωξη σε τελωνειακούς υπαλλήλους στη Μαγιόρκα και τη Βαρκελώνη και τον διευθυντή του κεντρικού τελωνειακού εργαστηρίου ελέγχου και πιστοποίησης στη Μαδρίτη. Σύμφωνα με έρευνες της εποχής, τα νοθευμένα και φονικά φορτία προέρχονταν από την Τυνησία και το Μarόκο.

Η δίκη των υπευθύνων διήρκεσε πολλά χρόνια και τελικά έληξε το 1996 όταν ο διευθυντής του εργαστηρίου καταδικάστηκε σε πρόστιμο 20.000 πεσέτες για παράβαση καθήκοντος και έξι άλλοι ανώτεροι υπάλληλοι τελωνείων και εισαγωγικών εταιρειών αθώωθηκαν. Μέχρι τότε, 1.200 άνθρωποι είχαν πεθάνει και 4.000 είχαν μείνει μόνιμα ανάπηροι. Τον Αύγουστο του 2001, η Ισπανία πρωταγωνίστησε για άλλη μια φορά στο σκάνδαλο νοθείας λαδιού, αλλά αυτή τη φορά υπήρχαν και... ιταλικές και ελληνικές γεύσεις.

Κατά τη διάρκεια επιθεωρήσεων ρουτίνας, οι νορβηγικές υπηρεσίες επιθεώρησης ανακάλυψαν ότι οι συσκευασίες ελαιολάδου με την ένδειξη «εξαιρετικό παρθένο» από τις τρεις μεσογειακές χώρες περιείχαν υψηλές συγκεντρώσεις βενζοπυρενίου, μιας τοξικής ουσίας που εξάγεται από την επεξεργασία των ελαιοπυρήνων. Μάλιστα, η ελληνική παρτίδα προέρχεται από συγκεκριμένο τυποποιημένο εργαστήριο στην περιοχή της Μεσσηνίας, το οποίο εξειδικεύεται και στην παραγωγή πυρηνελαίου. Η Ελλάδα, από την πλευρά της, πίστευε ότι υπήρχαν λάθη στη διαδικασία συσκευασίας και τυποποίησης και απέσυρε συγκεκριμένες ποσότητες από τη Νορβηγία και άλλες σκανδιναβικές χώρες. (ΤΟ ΒΗΜΑ).

Πρόκειται για τη χειρότερη μαζική δηλητηρίαση στην ιστορία της σύγχρονης Ευρώπης. Με συμπτώματα που δεν είχαν καταγραφεί ποτέ ως τότε στην παγκόσμια βιβλιογραφία για τις τοξικές δηλητηριάσεις, οι γιατροί ονόμασαν την "επιδημία" του '81 στην Ισπανία, Toxic Oil Syndrome-TOS (Σύνδρομο Τοξικού Λαδιού).

Για περίπου δυο δεκαετίες, επιτροπή επιστημόνων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και του Ινστιτούτου Υγείας Κάρλος ΙΙΙ της Μαδρίτης, ερευνούσε τις παθογενείς αιτίες του Σύνδρομου Τοξικού Λαδιού δίχως να καταφέρουν να καταλήξουν σε κάποιο σαφές συμπέρασμα.

Σύμφωνα με τον επιδημιολόγο Μπενεντέτο Τερακίνι του Πανεπιστημίου του Τορίνο, το σύνδρομο αυτό είναι μία πολυσυστημική νόσος, δηλαδή 'χτυπά' πάνω από ένα σύστημα του οργανισμού του ανθρώπου. Προκαλείται από άγνωστης αιτίας τραυματισμό του ενδοθήλιου ιστού, ενώ ενεργοποιεί κατά λανθάνοντα τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα του ασθενούς στην εκδήλωση ή κατά την εξέλιξη της νόσου.

Η θεωρία που είναι αποδεκτή έως σήμερα από πολλούς, υποστηρίζει ότι άγνωστες ή μη ανιχνεύσιμες τοξικές ουσίες που σχηματίστηκαν κατά τη διαδικασία του ραφινάρισματος για την απομάκρυνση της ανιλίνης, είναι αυτές που προκάλεσαν την δηλητηρίαση, ωστόσο ο ακριβής μηχανισμός εκδήλωσης του συνδρόμου παραμένει ακόμα και σήμερα άγνωστος.

2.4 ΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΟ 2023

1. Επιδημία σαλμονέλας από πουλερικά — Η.Π.Α

Ένα εκτεταμένο ξέσπασμα σαλμονέλας που συνδέεται με μολυσμένα πουλερικά επηρέασε χιλιάδες σε πολλές πολιτείες φέτος. Αυτό το στέλεχος σαλμονέλας (REPJFX01), που ήταν πολύ ισχυρό, οδήγησε σε σοβαρές ασθένειες και δημιούργησε μαζικές εξάρσεις και πιο αυστηρούς κανόνες όσο αφορά την επεξεργασία των πουλερικών.

Επίσης, προέτρεψε και έναν πολίτη να αιτηθεί, ώστε να γίνει παράνομη οποιαδήποτε πώληση πουλερικών που έχει μολυνθεί έστω και από ένα εκ των 31 στελεχών *Salmonella*.

2. *Listeria* σε κατεψυγμένα λαχανικά — Europe

Στην Ευρώπη εντοπίστηκαν διάφορες μάρκες κατεψυγμένων λαχανικών που είχαν μολυνθεί με *Listeria monocytogenes* και έτσι ήρθε αντιμέτωπη με μεγάλη σύγχυση για την υγεία των πολιτών. Η επιδημία αυτή, ξεκίνησε το 2015 από διάφορα κατεψυγμένα λαχανικά αλλά κυρίως από το κατεψυγμένο καλαμπόκι και είχε επιρροή σε χώρες όπως η Αυστρία, η Ασία, η Δανία, η Φιλανδία, η Σουηδία και το Ηνωμένο Βασίλειο.

3. Επιδημία Daycare *E. Coli* — Καναδάς

Τον Σεπτέμβριο του 2023 μια έξαρση του *E. Coli* εντοπίστηκε σε παιδικούς σταθμούς στην Αλμπέρτα του Καναδά, η οποία ήταν αποτέλεσμα μιας μόλυνσης σε κουζίνα. Η έξαρση αυτή, είχε ως αποτέλεσμα να εντοπιστούν 356 κρούσματα που εντοπίστηκαν και επιβεβαιώθηκαν, ενώ υπολογίζεται ότι υπήρχαν άλλα 90 κρούσματα, τα οποία δεν επιβεβαιώθηκαν. Η λήξη της έξαρσης ανακοινώθηκε από της Υπηρεσίες Υγείας της Αλμπέρτα, 31 Οκτωβρίου του ίδιου έτους. Κανένας θάνατος δεν ταυτίστηκε με την έξαρση αυτή.

4. Χημική μόλυνση στις παιδικές τροφές — Κίνα

Διάφορα προϊόντα στην Κίνα που αφορούν παιδικές τροφές, εντοπίστηκαν με χημικές ουσίες που βλάπτουν την υγεία, δημιουργώντας έτσι μεγάλη σύγχυση των γονέων και άμεση διαφοροποίηση των προτύπων ασφαλείας των τροφίμων από την κυβέρνηση. Οι καινούργιοι κανόνες που τέθηκαν σε ισχύ, από τον Φεβρουάριο του 2023, αναγκάζουν τους παραγωγούς βρεφικού γάλακτος να επενδύσουν σε μεγάλο βαθμό στην αναδιοργάνωση, την δοκιμή, την πιστοποίηση και την εγγραφή των προϊόντων τους προς την κινέζικη αγορά εκ νέου, πράγμα το οποίο δημιουργεί ανασύνταξη νέων προωθητικών ενεργειών.

5. Norovirus στα στρείδια — Ιαπωνία

Η έξαρση του Norovirus σε στρείδια που έχουν μολυνθεί, προκάλεσε μεγάλη σύγχυση στην βιομηχανία θαλασσινών την Ιαπωνίας. Η έξαρση έκανε την εμφάνιση της αρχικά τους πρώτους μήνες του 2023, με επιδείνωση των κρουσμάτων περίπου στα μέσα του χρόνου. Πληθώρα ατόμων εντοπίστηκαν να έχουν τα κύρια συμπτώματα του Norovirus όπως ναυτία, εμετό, διάρροια και πόνο στο στομάχι. Αυτό είχε ως συνέπεια, να απαγορευτούν προσωρινά οι εξαγωγές των οστρακοειδών και την σύνταξη εκ νέου των πρωτοκόλλων που αφορούν την ασφάλεια των θαλασσινών.

6. Υπολείμματα φυτοφαρμάκων σε φρούτα και λαχανικά — Ινδία

Μεγάλες ποσότητες από υπολείμματα φυτοφαρμάκων βρέθηκαν σε πολλά φρούτα και λαχανικά στην Ινδία, δημιουργώντας έτσι μεγάλη σύγχυση όσο αφορά την δημόσια υγεία. Οι δοκιμές που έγιναν στην αρχή σε 72 δείγματα φρούτων και λαχανικών, έδειξαν πως τα 14 από αυτά είχαν υπολείμματα από φυτοφάρμακα. Βρέθηκαν ίχνη από διάφορα εντομοκτόνα όπως ακεφάτο, μονοκροτόφος, θιαμεθοξάμη, και φαινηροπατρίνη. Η έξαρση αυτή είχε ως αποτέλεσμα να θεσπιστούν πιο αυστηροί κανόνες όσο αφορά την εφαρμογή των φυτοφαρμάκων και παρότρυνση για καλλιέργειες με βιολογικές μεθόδους.

7. Μη δηλωμένα αλλεργιογόνα σε σνακ - Το Ηνωμένο Βασίλειο

Στο Ηνωμένο Βασίλειο διάφορα σνάκ αποσύρθηκαν, διότι βρέθηκαν αλλεργιογόνες ουσίες που δεν είχαν δηλωθεί και έτσι έβαζαν σε κίνδυνο ανθρώπους με αλλεργίες. Εντοπίστηκαν 14 κύρια αλλεργιογόνα από τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό κάποια εκ των οποίων ήταν το σέλινο, τα δημητριακά που έχουν γλουτένη, τα αυγά, τα ψάρια, το λούπινο, το γάλα, τα μαλάκια, η μουστάρδα, οι ξηροί καρποί (φυστίκια), το σουσάμι, η σόγια και το διοξείδιο του θείου. Οι αιτίες που οδήγησαν στην απόσυρση είναι διάφορες, αλλά ο κυριότερος λόγος ήταν πως δεν δόθηκε η απαραίτητη επισήμανση των αλλεργιογόνων.

8. Campylobacter in Raw Milk – Η.Π.Α

Οι ΗΠΑ το 2023 βρέθηκε αντιμέτωπη με το σκάνδαλο που αφορούσε τα τρόφιμα που είχαν μολυνθεί από το Campylobacter ,ένα βακτήριο το οποίο εντοπίζεται με την κατανάλωση του νωπού γάλακτος. Στην Γιούτα βρέθηκαν 14 άτομα με μόλυνση, σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας της Κομητείας Σολτ. Ακόμη, το Υπουργείο Υγείας στο Ουαιομινγκ ανακοίνωσε ότι βρέθηκαν πέντε άτομα, εκ των οποίων ο ένας ήταν ενήλικας και τέσσερα παιδιά που

μολύνθηκαν, έπειτα από κατανάλωση νωπού γάλακτος και μάλιστα δύο από αυτά νοσηλεύτηκαν.

Τα πιο σημαντικά σκάνδαλα που σημειώθηκαν το 2023, τονίζουν το πόσο σημαντικό είναι να υπάρχουν αυστηρά μέτρα και κανονισμοί που αφορούν την ασφάλεια των τροφίμων. Θυμίζουν πως είναι σημαντικό να λαμβάνουμε προληπτικά μέτρα, ώστε να διασφαλίσουμε την δημόσια υγεία και να συνεχίσει να υπάρχει η εμπιστοσύνη στην αλυσίδα τροφίμων που εφοδιαζόμαστε.

2.5 ΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

1. US Blue Bell Creameries Outbreak (2015)

Αυτή ήταν μια σημαντική έξαρση τροφιμογενούς ασθένειας, η οποία εμφανίστηκε σε 10 πολιτείες των ΗΠΑ. Αιτία ήταν προϊόντα παγωτού της εταιρείας Blue Bell Creameries (μιας γνωστής εταιρείας παγωτού στο Τέξας) που είχαν μολυνθεί. Η έξαρση αυτή είχε ως αποτέλεσμα να πεθάνουν 3 άτομα και άλλα 10 να νοσηλευτούν, με αποτέλεσμα την ανάκληση όλων των προϊόντων της εταιρείας διεθνώς.

Η έξαρση αυτή, αποδίδεται στο βακτήριο *Listeria monocytogenes*, το οποίο εντοπίστηκε σε πολλά δείγματα του παγωτού Blue Bell, όπως επίσης και στα εργαστήρια της εταιρείας. Υπάρχει η πεποίθηση πως η μόλυνση προήλθε από την μη τήρηση των κανόνων υγιεινής και καθαρισμού. Το ξέσπασμα αυτό, επέφερε μεγάλο οικονομικό πλήγμα στην Blue Bell, καθώς αναγκάστηκε να διώξει πολλούς εργαζομένους και να δώσει εκατομμύρια σε πρόστιμα και δικηγόρους.

2. Επιδημία σπανακιού στις ΗΠΑ (2006)

Η έξαρση αυτή, ήταν αποτέλεσμα κατάποσης μολυσμένου φρέσκου σπανακιού από βακτήρια *E.coli*. Ο απολογισμός της έξαρσης αυτής, ήταν 205 κρούσματα μολυσμένων ατόμων από *E.coli*, εκ των οποίων τα 102 νοσηλεύτηκαν και 3 απεβίωσαν σε 26 πολιτείες και στον Καναδά. Το μεγαλύτερο ποσοστό που μολύνθηκε ήταν γυναίκες και 31 από αυτές οδηγήθηκαν σε νεφρική ανεπάρκεια.

Η έξαρση αυτή ξεκίνησε στην κοιλάδα Salinus στη Καλιφόρνια σε μια καλλιέργεια σπανακιού. Ο FDA σήμανε συναγερμό ενάντια στην κατανάλωση σπανακιού και απέσυρε όλα τα προϊόντα με φρέσκο σπανάκι. Η έξαρση αυτή, είχε μεγάλες επιπτώσεις στην βιομηχανία σπανακιού με ζημιά 74 εκατομμύρια δολάρια στις πωλήσεις.

3. US Jack in the Box Outbreak (1993)

Αυτή η επιδημία επηρέασε περισσότερους από 700 ανθρώπους στις ΗΠΑ, κυρίως στον Βορειοδυτικό Ειρηνικό, και οδήγησε σε τέσσερις θανάτους. Η πηγή εντοπίστηκε σε μολυσμένα μπιφτέκια βόειου κρέατος που σερβίρονται από την αλυσίδα φαστ φουντ Jack in the Box. Το ξέσπασμα προκλήθηκε από το βακτήριο *Escherichia coli*, ένα στέλεχος του *E. coli* που μπορεί να προκαλέσει σοβαρές γαστρεντερικές ασθένειες, νεφρική ανεπάρκεια και άλλες επιπλοκές.

Το βακτήριο βρέθηκε σε πολλά δείγματα μπιφτέκι με κιμά που δίνονταν από τα εστιατόρια Jack in the Box και πιστεύεται ότι προέρχεται από το σφαγείο και την εγκατάσταση συσκευασίας κρέατος που προμήθευε το βόειο κρέας. Είχε σημαντικές συνέπειες για την αλυσίδα, η οποία αντιμετώπισε έντονο έλεγχο και κριτική από αξιωματούχους δημόσιας υγείας, ομάδες υπεράσπισης των καταναλωτών και τα μέσα ενημέρωσης. Ο Jack in the Box μηνύθηκε επίσης από εκατοντάδες άτομα που είχαν πληγεί από το ξέσπασμα και τελικά πλήρωσαν πάνω από 50 εκατομμύρια δολάρια σε διακανονισμούς και νομικά έξοδα.

4. US McDonald's Outbreak (1993)

Από την έξαρση του McDonald's στις ΗΠΑ επηρεάστηκαν πάνω από 700 άτομα, κατά κύριο λόγο μεσοδυτικά. Η αιτία της έξαρσης ήταν χάμπουργκερ που είχαν μολυνθεί και σερβίρονταν από το συγκεκριμένο φαστ φουντ και είχε ως αποτέλεσμα το θάνατο 4 ατόμων και πολυάριθμες νοσηλείες.

Επιπλέον, η έξαρση αυτή οφειλόταν σε βακτήριο *E. coli* το οποίο εντοπίστηκε σε διάφορα δείγματα, μπιφτέκια από κιμά που δίνονταν στα McDonald's και υπάρχει η πεποίθηση ότι προκλήθηκε από τα εργαστήρια στα οποία συσκευαζότανε το βόειο κρέας και προμήθευε το συγκεκριμένο φαστ φουντ. Οι επιπτώσεις από αυτή την έξαρση ήταν σοβαρές, καθώς είχε μεγάλα οικονομικά προβλήματα και δέχθηκε πολυάριθμες μηνύσεις από άτομα που μολύνθηκαν.

5. Επιδημία Chipotle των ΗΠΑ (2015)

Αυτή η έξαρση προήλθε από μόλυνση δύο διαφορετικών παθογόνων, το E. coli και το Νορόιο, τα οποία μόλυναν πάνω από 60 ανθρώπους σε 14 διαφορετικές πολιτείες. Η συγκεκριμένη έξαρση έκανε την εμφάνιση της τον Οκτώβριο του 2015, όπου δεκάδες πολίτες που είχαν φάει στα εστιατόρια Chipotle στο Όρεγκον και την Ουάσινγκτον, μολύνθηκαν από E. coli. Ακόμα σημειώθηκαν, κρούσματα από Νορόιο σε πολλά εστιατόρια Chipotle στην Βοστώνη.

Εξαιτίας αυτής της έξαρσης, οι τιμές των μετοχών της Chipotle έπεσαν κατακόρυφα και είχε μάλιστα μεγάλες οικονομικές απώλειες. Ως εκ τούτου, η Chipotle ανέστειλε την λειτουργία δεκάδων εστιατορίων σε όλη την χώρα, αποτρέποντας έτσι την εξάπλωση του βακτηρίου. Επιπλέον, λόγω του σκανδάλου η Chipotle αναγκάστηκε να προβεί σε νέους κανονισμούς ασφάλειας των τροφίμων της, εκτενέστερο έλεγχο των προμηθειών και κυρίως έδωσε ιδιαίτερη βαρύτητα στην εκπαίδευση των εργαζομένων.

6. Ιαπωνία ξέσπασμα νοροϊού (2008)

Η επιδημία του Νοροϊού, εξαπλώθηκε σε πολλούς νομούς της Ιαπωνίας επηρεάζοντας πάνω από 1200 ανθρώπους. Προήλθε από μολυσμένα ωμά στρείδια, τα οποία δίνονταν σε μεγάλο αριθμό εστιατορίων σε όλη την επικράτεια. Από έρευνες που διεξήγαγαν αρμόδια της δημόσιας υγείας βρήκαν πως η έξαρση υπήρχε σε πληθώρα ακατέργαστων στρειδιών, σε πολλές χώρες και κυρίως σε αυτά που συλλέχθηκαν στην περιοχή Kyushu της Ιαπωνίας και έπειτα εξάχθηκαν από Νότια Κορέα.

Όλη αυτή η έξαρση είχε μεγάλο αντίκτυπο στην βιομηχανία των τροφίμων της Ιαπωνίας και δημιούργησε ενδελεχή έλεγχο στους κανονισμούς ασφαλείας των τροφίμων. Η κυβέρνηση της Ιαπωνίας, θέλοντας να κατευνάσει την έξαρση, εφάρμοσε αυστηρά μέτρα όσο αφορά την ασφάλεια των τροφίμων, καθώς επέβαλε νέους κανόνες για την επεξεργασία και τον χειρισμό των ωμών στρειδιών, όπως επίσης έδωσε και ιδιαίτερη έμφαση στην δοκιμή των προϊόντων διατροφής.

7. US Cantaloupe Exbreak (2011)

Η έξαρση των μολυσμένων πεπονιών στις ΗΠΑ, αρχικά μόλυνε μεγάλο αριθμό ατόμων σε διάφορες πολιτείες των ΗΠΑ και προήλθε από μολυσμένα πεπόνια που είχαν καλλιεργηθεί στο Κολοράντο. Τον Ιούλιο του 2011 άρχισε η έξαρση αυτή έπειτα από καταγγελίες ανθρώπων που μολύνθηκαν, αφού κατανάλωσαν πεπόνια. Τα κρούσματα αυξήθηκαν με ταχύ ρυθμό και

υπήρξαν 147 κρούσματα που επιβεβαιώθηκαν σε 28 πολιτείες, εκ των οποίων οι 33 κατέληξαν, στο τέλος της πανδημίας.

Έπειτα από έρευνες, αποκαλύφθηκε πως η μόλυνση προήλθε από την μη τήρηση κανόνων υγιεινής στο αγρόκτημα που καλλιεργήθηκαν τα πεπόνια. Η κυβέρνηση των ΗΠΑ, μετά από αυτή την έξαρση έθεσε σε ισχύ διάφορα μέτρα που αφορούσαν την βελτίωση της ασφάλειας των τροφίμων και κυρίως των φρέσκων.

8. Επιδημία της US Peanut Corporation of America (2008 έως 2009)

Αυτή η έξαρση, μολύνει πάνω από 700 άτομα σε 46 πολιτείες εκ των οποίων οι 9 ήταν θάνατοι. Η επιδημία ξεκίνησε από μολυσμένα προϊόντα φιστικιών από την US Peanut Corporation of America μια εταιρεία που επεξεργάζεται φιστίκια στην Γεωργία και πλέον δεν υπάρχει. Το 2008, έκανε την εμφάνιση της η επιδημία έπειτα από καταγγελίες ατόμων που κατανάλωσαν φιστίκια της PCA, που μολύνθηκαν από σαλμονέλα.

Έπειτα από διάφορες έρευνες, αποκαλύφθηκε πως η μόλυνση προήλθε από την μη τήρηση κανόνων υγιεινής, ελλιπή καθαρισμό του εξοπλισμού και ανεπάρκεια στους κανονισμούς που αφορούν την ασφάλεια των προϊόντων στα εργαστήρια της PCA. Το πιο σημαντικό ήταν πως η εταιρεία γνώριζε ότι ορισμένα προϊόντα είχαν μολυνθεί και παρόλα αυτά τα έστειλε σε πελάτες, συμπεριλαμβανομένων προγραμμάτων μεσημεριανού σε σχολείο και σε διάφορα άλλα ιδρύματα.

9. China Milk Scandal (2008)

Περίπου 300.000 μωρά στην Κίνα επηρεάστηκαν από το σκάνδαλο με το γάλα στην Κίνα που προκλήθηκε από το γάλα και τη βρεφική φόρμουλα μολυσμένα με μελαμίνη, μια χημική ουσία που χρησιμοποιείται συνήθως στην παραγωγή πλαστικών, λιπασμάτων και άλλων βιομηχανικών προϊόντων. Το σκάνδαλο ξεκίνησε στα τέλη του 2007, όταν άρχισαν να εμφανίζονται αναφορές σχετικά με τα μωρά και τα μικρά παιδιά που αρρωσταίνουν μετά την κατανάλωση γάλακτος και βρεφικών παρασκευασμάτων μολυσμένου με μελαμίνη.

Μια έρευνα αποκάλυψε ότι η μόλυνση οφειλόταν στην πρακτική της προσθήκης μελαμίνης στο γάλα και στα βρεφικά παρασκευάσματα από ορισμένους γαλακτοπαραγωγούς και παραγωγούς προκειμένου να αυξηθεί η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και να φαίνονται τα προϊόντα υψηλότερης ποιότητας.

Το σκάνδαλο είχε σημαντικές συνέπειες για τη βιομηχανία τροφίμων της χώρας και οδήγησε σε αυξημένο έλεγχο των πρακτικών και των κανονισμών για την ασφάλεια των τροφίμων για τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

10. Γερμανία E. Coli Επιδημία (2011)

Αυτή η επιδημία επηρέασε χιλιάδες ανθρώπους σε όλη την Ευρώπη, με την πλειονότητα των κρουσμάτων να αναφέρονται στη Γερμανία. Προκλήθηκε από ένα στέλεχος E . coli και είχε ως αποτέλεσμα 4.000 κρούσματα και 50 θανάτους. Οι αξιωματούχοι δημόσιας υγείας αρχικά συνέδεσαν το ξέσπασμα με αγγούρια που εισήχθησαν από την Ισπανία, αλλά περαιτέρω δοκιμές αποκάλυψαν ότι η πηγή της επιδημίας ήταν στην πραγματικότητα φυτρωμένοι σπόροι, οι οποίοι χρησιμοποιούνται συνήθως σε σαλάτες και σάντουιτς.

Ως απάντηση στην έξαρση, η κυβέρνηση της Γερμανίας εφάρμοσε μια σειρά μέτρων για τη βελτίωση της ασφάλειας των τροφίμων για τους σπόρους με βλάστηση και άλλα φρέσκα προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων νέων κανονισμών για το χειρισμό και την επεξεργασία αυτών των προϊόντων, καθώς και αυξημένη παρακολούθηση και δοκιμή των προϊόντων διατροφής.

Ενώ ορισμένα από αυτά τα κρούσματα επηρέασαν σχετικά μικρό αριθμό ανθρώπων, εξακολουθούσαν να έχουν ως αποτέλεσμα σοβαρές συνέπειες για την υγεία, θανάτους και εκτεταμένη οργή, που χαρακτηρίζονται ως μερικά από τα χειρότερα σκάνδαλα ασφάλειας τροφίμων στην πρόσφατη ιστορία.

Είναι σημαντικό για τις εταιρείες τροφίμων να λαμβάνουν σοβαρά μέτρα για την ασφάλεια των τροφίμων για την πρόληψη κάθε είδους μόλυνσης και τη διασφάλιση της υγείας και της ασφάλειας των καταναλωτών τους. (Sydney Perelmutter, MJ)

2.6 ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ-ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ-ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ-ΑΛΛΟΙΩΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης διατροφής είναι η συνεχής μείωση της κατανάλωσης φρέσκων και θρεπτικών τροφίμων και η ταυτόχρονη αύξηση της κατανάλωσης επεξεργασμένων και τυποποιημένων τροφίμων. Αυτά τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν σχεδιαστεί για να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής μέσω μεθόδων όπως η κατάψυξη, η μακροχρόνια αποθήκευση και το προ-μαγείρεμα.

Επιπλέον, συχνά ενισχύονται με τεχνητά πρόσθετα που ονομάζονται συντηρητικά, τα οποία στοχεύουν στη βελτίωση της γεύσης, της εμφάνισης και της μακροζωίας του φαγητού. Ωστόσο, η χρήση αυτών των προσθέτων, είτε παρέχουν κάποια θρεπτική αξία είτε όχι, έχει εγείρει ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη υγεία.

Συνοπτικά, η σύγχρονη διατροφή χαρακτηρίζεται από μια στροφή προς τα επεξεργασμένα τρόφιμα με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, που συχνά επιτυγχάνεται με τη χρήση συντηρητικών και φυτοφαρμάκων. Αυτές οι ουσίες έχουν συνδεθεί με διάφορα ζητήματα υγείας και οι πιθανές αρνητικές επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη υγεία δεν μπορούν να παραβλεφθούν.

Είναι σημαντικό να είστε προσεκτικοί στην κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και να δίνετε προτεραιότητα σε φρέσκες, θρεπτικές επιλογές, προκειμένου να διατηρήσετε μια υγιεινή διατροφή. Μια άλλη ανησυχία στη σύγχρονη διατροφή είναι η παρουσία υπολειμμάτων φυτοφαρμάκων στα λαχανικά.

Έρευνα που διεξήχθη από το Τμήμα Χημείας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης αποκάλυψε ότι περίπου το 40% των λαχανικών που εξετάστηκαν περιείχαν υπολείμματα επικίνδυνων φυτοφαρμάκων.

Ορισμένα από αυτά τα υπολείμματα, όπως το παραθείο και το μεθυλοπαραθείο, ανήκουν στην κατηγορία των οργανοφωσφορικών φυτοφαρμάκων, τα οποία θεωρούνται εξαιρετικά τοξικά και έχουν απαγορευτεί για χρήση στη γεωργία από την Ευρωπαϊκή Ένωση από τον Ιανουάριο του 2003.

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η έκθεση σε υψηλά επίπεδα των φυτοφαρμάκων μπορεί να οδηγήσουν σε βλάβες στο κεντρικό νευρικό σύστημα και αναπνευστικά προβλήματα.

Ο κατάλογος των συντηρητικών, γνωστός ως αριθμός E, αναθεωρείται συχνά και ορισμένες ουσίες έχουν απαγορευτεί ακόμη, και λόγω των υποψιών επιβλαβών επιπτώσεων τους στην ανθρώπινη υγεία. Έχουν θεσπιστεί ανώτατα όρια για τη χρήση όλων των προσθέτων.

Αυτά τα πρόσθετα έχουν συσχετιστεί με διάφορες διαταραχές υγείας, συμπεριλαμβανομένων αλλεργιών, νευρολογικών διαταραχών, γαστρεντερικών προβλημάτων, καρκίνου, καρδιακών παθήσεων και αρθρίτιδας.

Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αυξανόμενη ανησυχία ότι πολλοί από αυτούς τους αριθμούς E μπορεί να προέρχονται από γενετικά τροποποιημένες πηγές.

Πολλά συντηρητικά έχουν κατηγορηθεί ότι προκαλούν διάφορα προβλήματα υγείας όπως υπερκινητικότητα, αλλεργίες, άσθμα, δερματικά εξανθήματα, πονοκεφάλους, ζάλη, ναυτία και πεπτικές διαταραχές. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο των συντηρητικών.

Ένας παράγοντας είναι ο τύπος του συντηρητικού που χρησιμοποιείται, με τα συνθετικά συντηρητικά να είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν επικίνδυνες αντιδράσεις σε σύγκριση με φυσικά συντηρητικά όπως το γαλακτικό οξύ.

Το γαλακτικό οξύ, για παράδειγμα, χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό των τροφίμων και μπορεί να ενισχύσει την οξειδωτική δράση άλλων ουσιών. Άλλα συντηρητικά όπως το σορβικό οξύ ή το βενζοϊκό οξύ ενέχουν χαμηλότερο κίνδυνο.

Το επίπεδο επικινδυνότητας ενός συντηρητικού εξαρτάται από το πόσο καιρό παραμένει στο σώμα και την ποσότητα που καταναλώνεται. Ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) είναι υπεύθυνος για την παρακολούθηση της παραγωγής και της ασφάλειας των τροφίμων και συνεχίζει να ερευνά τους κινδύνους που συνδέονται με τα συντηρητικά. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων είναι επίσης πιο επιρρεπείς στους κινδύνους που σχετίζονται με τα συντηρητικά.

Αυτό περιλαμβάνει βρέφη, παιδιά και ηλικιωμένους, των οποίων το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να είναι πιο αδύναμο και λιγότερο ικανό να χειριστεί τις επιδράσεις των συντηρητικών.

Οι θηλάζουσες γυναίκες και οι έγκυες κινδυνεύουν επίσης λόγω των διαφορετικών διατροφικών τους αναγκών και των πιθανών επιπτώσεων τόσο στη δική τους υγεία όσο και στην υγεία των βρεφών τους. Τα συντηρητικά είναι ουσίες που μπορεί να έχουν βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία μας, όπως τα πρόσθετα τροφίμων.

Αυτά τα πρόσθετα χρησιμοποιούνται συχνά σε έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα και ποτά, όπως τα αναψυκτικά, για να τα διατηρήσουν και να αλλοιώσουν το χρώμα, τη γεύση και την υφή τους.

Τα κοινά πρόσθετα περιλαμβάνουν χρωστικές ουσίες, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, παράγοντες και ενισχυτικά γεύσης.

Πολλά δημοφιλή σνακ, γλυκά και αναψυκτικά στην αγορά σήμερα περιέχουν μεγάλο αριθμό από αυτά τα πρόσθετα, γνωστά και ως ουσίες Ε στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Τα πρόσθετα

τροφίμων μπορεί να είναι φυσικά ή συνθετικά και η χρήση τους με αριθμούς Ε αποτελεί ανησυχία για την υγεία εδώ και πολλά χρόνια.

Ορισμένες πηγές υποστηρίζουν ότι ορισμένα πρόσθετα μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα συμπεριφοράς, προβλήματα ψυχικής υγείας και διάφορες σωματικές παθήσεις όπως αλλεργίες, νευρολογικές διαταραχές, καρκίνο, καρδιακές παθήσεις και αρθρίτιδα. Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα δεν έχει αποδείξει οριστικά αυτούς τους ισχυρισμούς. Οι αλλεργικές αντιδράσεις στα πρόσθετα δεν είναι ασυνήθιστες, αλλά εμφανίζονται με παρόμοιο ρυθμό με τις αντιδράσεις από φυσικά τρόφιμα όπως οι ξηροί καρποί και τα θαλασσινά. Ορισμένα πρόσθετα, όπως τα αντιοξειδωτικά, πιστεύεται ότι έχουν πιθανά οφέλη, όπως η προστασία από το καρκίνο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η βιομηχανία τροφίμων προωθεί όλο και περισσότερο τρόφιμα με επιβλαβή χαρακτηριστικά, αλλά οι διατροφικά ενημερωμένοι καταναλωτές έχουν τη δύναμη να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές και να προστατεύουν την υγεία τους. Επομένως, η επένδυση σε διατροφικές πολιτικές είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός πληθυσμού υγιών ατόμων στο μέλλον. Η διατροφική εκπαίδευση είναι απαραίτητη για την αλλαγή της νοοτροπίας των καταναλωτών και την προώθηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Απαιτούνται συνεχείς προσπάθειες και μακροπρόθεσμα προγράμματα για την ενθάρρυνση της σωστής διατροφικής ευαισθητοποίησης και την ενθάρρυνση υγιεινών διατροφικών επιλογών. Είναι σημαντικό για τις κυβερνήσεις να εφαρμόζουν αποτελεσματικές πολιτικές και να παρέχουν ακριβείς πληροφορίες για να καθοδηγούν τους πολίτες προς πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα.

Η μεσογειακή διατροφή, γνωστή για τα οφέλη της για την υγεία, έχει συνδεθεί με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής και την προστασία από τις καρδιακές παθήσεις και τον καρκίνο. Η κατανάλωση υγιεινών τροφών όχι μόνο βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους αλλά και διασφαλίζει τις σωστές σωματικές λειτουργίες. Ωστόσο, τα πρόσφατα σκάνδαλα τροφίμων έχουν ευαισθητοποιήσει τους καταναλωτές, ωθώντας τους να αναζητήσουν καλύτερες πληροφορίες και να κάνουν πιο ενημερωμένες επιλογές τροφίμων.

Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και συντήρηση του ανθρώπινου σώματος παρέχοντας την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μέσω της τροφής. Οι διατροφικές επιλογές των καταναλωτών επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των μέσων μαζικής ενημέρωσης, και η ψυχολογία παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών. Η κακή διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από προβλήματα υγείας, όπως μικρότερο προσδόκιμο ζωής, αύξηση βάρους, διαταραχές της διάθεσης και χρόνιες ασθένειες.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Avital, K., Buch, A., Hollander, I., Brickner, T. and Goldbourt, U., 2019. Adherence to a Mediterranean diet by vegetarians and vegans as compared to omnivores. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), pp.378-387.
- Athenaeus — *Deipnosophistae*, Book IV.128A-138B, University of Chicago
- Brown, J.E. (2011). *Nutrition now*. Belmont. Cengage Learning Publishers
- Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J. and Murphy, K., 2015. Definition of the Mediterranean diet; a literature review. *Nutrients*, 7(11), pp.9139-9153.
- Farrell, M. and Nicoteri, J.A. (2001). *Nutrition*. New Jersey. Slack Incorporated.
- Nordmann et al, 2011, Global spread of Carbapenemase-producing Enterobacteriaceae
- Lăcătușu, C., Grigorescu, E., Floria, M., Onofriescu, A. and Mihai, B., 2019. The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), p.942.
- Estruch et al, 2013, Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet
- de Lorgeril, Salen, Martin, Monjaud, Delaye, Mamelle, 1999, Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study
- Davis, Bryan, Hodgson και Murphy, 2015, Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review
- Δρακάκης Γ, «Διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας»
- ΕΦΕΤ (2011). Στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων καταναλωτών. Αθήνα. Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών.
- ΕΦΕΤ (2013). Διατροφικά Σκάνδαλα. Δελτίο Τύπου. Αθήνα. Διεύθυνση Εκπαίδευσης.
- Ζαμπέλας, Α., (2009) Η διατροφή στα στάδια της ζωής, Αθήνα. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Κατημερτζόγλου, Ι. , Κουτή, Μ. (2008). Μεσογειακή διατροφή – Δημιουργικές διαθεματικές δραστηριότητες- Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων. Αθήνα. Εκδόσεις Έλλην
- Καψοκέφαλου, Μ. (2009). Διατροφή του Ανθρώπου. Σημειώσεις. Αθήνα. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Τριχοπούλου, Α. (1999). Διατροφή του Ανθρώπου. Σημειώσεις. Αθήνα. Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ

- <https://www.cnn.gr/tag/diatrofiko-skandalo>
- https://publications.europa.eu/resource/cellar/cba1d322-3457-4545-a539-5b38936b3b15.0003.01/DOC_1
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%8C%CF%83%CE%BF%CF%82_%CF%84%CF%89%CE%BD_%CE%A4%CF%81%CE%B5%CE%BB%CF%8E%CE%BD_%CE%91%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CF%89%CE%BD
- <https://www.pkm.gov.gr/default.aspx?lang=el-GR&page=993>
- <https://www.tovima.gr/2008/11/25/politics/i-thanatiforos-partida-poy-skotwse-ekatonrades/>
- https://xymastoladi.blogspot.com/2011/01/blog-post_28.html
- <https://xtalks.com/worst-food-safety-scandals-of-2023-3605/>
- <https://xtalks.com/10-of-the-worst-food-safety-scandals-in-recent-history-3435/>