

Φέτος στα πλαίσια του περιβαλλοντικού προγράμματος που αναλάβαμε με τίτλο «Τι θα φάμε σήμερα;», ασχοληθήκαμε με την διατροφή στη σύγχρονη κοινωνία. Πιο συγκεκριμένα, τα θέματα που μας απασχόλησαν ήταν η επίδραση των υπερτροφών στην υγεία μας, η νομοθεσία που διέπει την παραγωγή και διακίνηση των μεταλλαγμένων προϊόντων καθώς και οι επιπτώσεις τους στην υγεία και στο περιβάλλον. Επιπλέον, συγκεντρώσαμε πληροφορίες για τα πρόσθετα τροφίμων. Ακόμη, μας δόθηκε η ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε ορισμένες επισκέψεις από τις οποίες αντλήσαμε σημαντικές πληροφορίες που θα μοιραστούμε μαζί σας...

Ξεκινάμε το ταξίδι μας με την 1η ομάδα.....

Υπερτροφές ονομάζονται οι τροφές που σε μικρή ποσότητα συγκεντρώνουν ευεργετικές ουσίες πολύτιμες για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Αυτές είναι:

- i. ΚΡΙΘΑΡΙ : Μειώνει την χοληστερίνη και τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου
- ii. ΚΕΦΙΡ : Βελτιώνει την λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος και βοηθά στην απώλεια βάρους και στον έλεγχο της χοληστερίνης
- iii. ΣΚΟΡΔΟ : Έχει αντικαρκινική και αντιοξειδωτική δράση και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- iv. ΠΡΟΖΥΜΙ : Βοηθά στην διάσπαση του φυτικού οξέος
- v. ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ-ΜΟΥΡΑ-ΚΡΑΝΑ : Βελτιώνουν την όραση και την μνήμη
- vi. ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΥΛΛΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ : Μειώνουν τον ρυθμό γήρανσης και προστατεύουν από καρκίνο, παχυσαρκία και οστεοπόρωση
- vii. ΦΑΣΟΛΙΑ-ΣΟΓΙΑ : Ρυθμίζουν την πέψη και προστατεύουν από την οστεοπόρωση, τον καρκίνο του μαστού, τον διαβήτη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα
- viii. ΣΟΛΩΜΟΣ-ΛΙΠΑΡΑ ΨΑΡΙΑ : Προστατεύουν από κατάθλιψη, παχυσαρκία και χοληστερίνη και βοηθούν στη βελτίωση της μνήμης
- ix. ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ : Συμβάλουν στην σωστή λειτουργία του εντέρου και στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης
- x. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ : Προστατεύουν από κρίσεις υπερφαγίας, καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα
- xi. ΤΣΑΙ : Συμβάλει σημαντικά στην προστασία των τοιχωμάτων των αρτηριών και στην πρόληψη κινδύνου θρομβώσεων και καρδιαγγειακών
- xii. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ : Μειώνει τη χοληστερόλη και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- xiii. ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ : Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- xiv. ΜΗΛΑ : Προστατεύουν από ιούς, καρδιοπάθειες, πίεση και καρκίνο
- xv. ΑΥΓΑ : Συμβάλουν στην σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και στον έλεγχο του σωματικού βάρους
- xvi. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ : Αυξάνει την καλή χοληστερόλη και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακού επεισοδίου

- xvii. ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ GOJI : Βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του ήπατος, των νεφρών και του νευρικού συστήματος
- xviii. ΠΠΟΦΑΕΣ : Συμβάλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος καθώς και στην αναζωογόνηση του δέρματος
- xix. ΣΙΤΑΡΟΧΟΡΤΟ : Βοηθά σημαντικά στην μεταφορά του οξυγόνου και στον καθαρισμό του εντέρου, των νεφρών, του ήπατος και του κυκλοφορικού συστήματος
- xx. ΑΛΟΗ : Έχει αντιβακτηριδιακή, αντιμυκητιακή και τονωτική δράση, ελέγχει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, την πέψη και συμβάλει θετικά στο ήπαρ
- xxi. ΣΠΠΟΥΛΙΝΑ : Βοηθά στην απώλεια βάρους και στην βελτίωση της ενεργητικότητας, της πέψης και του δέρματος
- xxii. ΚΙΝΟΑ : Αυξάνει τον αιματοκρίτη, τροφοδοτεί καλά τον εγκέφαλο με αίμα και διατηρεί τον γλυκαιμικό δείκτη σε χαμηλά επίπεδα
- xxiii. ΜΥΡΤΙΛΛΟ : Αντιμετωπίζει τις ανωμαλίες της κυκλοφορίας του αίματος

Η 2η ομάδα ασχολήθηκε με τα βιολειτουργικά τρόφιμα. Συγκεκριμένα....

Η έννοια των βιολειτουργικών τροφίμων γεννήθηκε στην Ιαπωνία. Παρόλο που ο όρος βιολειτουργικά τρόφιμα χρησιμοποιείται ευρέως, δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς τη σημασία του.

Γενικά, θεωρούνται τα τρόφιμα που καταναλώνονται ως μέρος της συνήθους διατροφής και λόγω κάποιων βιολογικών ενεργών συστατικών που περιέχουν έχουν το δικαίωμα να ισχυρίζονται πως δρουν ευεργετικά στην υγεία μας

Τα τρόφιμα αυτά βοηθούν τον οργανισμό μας Μέσω ορισμένων φυσικών φυτοχημικών συστατικών, όπως οι πολυφαινόλες (ταννίνες, κινόνες, φλαβονοειδή κ.ά.), τα τερπενοειδή (καροτενοειδή, στεροειδή κ.ά.), οι πολυσακχαρίτες και τα πεπτίδια. Η ενσωμάτωση βιοδραστικών συστατικών φυτικής προέλευσης σε προϊόντα τροφίμων για την παραγωγή βιολειτουργικών τροφίμων παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αφού σε αυτά αποδίδεται μεγάλη ποικιλία θεραπευτικών ωφελειών που κυμαίνονται από την απλή βελτίωση της κινητικότητας του εντέρου έως τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών νόσων και καρκίνου.

Βιολειτουργικά συστατικά είναι αυτά που προστέθηκαν επιπλέον στα λειτουργικά τρόφιμα με τεχνητή διαδικασία και τα διαχωρίζουν από τα συνήθη τρόφιμα.

Τα κυριότερα είναι:

- Οι βιταμίνες A-E,
- Οι φυτικές ίνες
- Τα μέταλλα
- Τα πρεβιοτικά και τα προβιοτικά
- Τα φλαβονοειδή
- Οι φυτικές στανόλες-στερόλες
- Τα φυτοοιστρογόνα

Ενδεικτικά αναφέρονται προϊόντα όπως:

- Γιαούρτι και γάλα εμπλουτισμένα με ασβέστιο ή/και βιταμίνη D για πρόληψη-αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης και για άτομα με αυξημένες απαιτήσεις σε ασβέστιο όπως οι εγκυμονούσες.
- Μαργαρίνες και άλλα τρόφιμα εμπλουτισμένα με φυτικές στερόλες και στανόλες οι οποίες συμβάλλουν στην μείωση της ολικής και της κακής χοληστερόλης (LDL), ασκώντας καρδιοπροστατευτική δράση.
- Αυγά, χυμοί, μαργαρίνες, κ.α εμπλουτισμένα με ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω3 λιπαρά οξέα συμβάλλουν στον έλεγχο της υπέρτασης, τον μεταβολισμό των λιπιδίων κ.ά.
- Δημητριακά πρωινού εμπλουτισμένα με σίδηρο και φυλλικό οξύ ή φυτικές ίνες.
- Ψωμί, μπάρες δημητριακών εμπλουτισμένα με ισοφλαβόνες οι οποίες μειώνουν τον κίνδυνο για καρκίνου του μαστού.
- Προϊόντα χωρίς γλουτένη (ψωμί, αλεύρι, ζυμαρικά) τα οποία ενδείκνυνται για τα άτομα με δυσανεξία στην γλουτένη και για αυτιστικά παιδιά.

Τα λειτουργικά τρόφιμα έχουν μπει δυναμικά στην αγορά τα τελευταία χρόνια κι αναμένεται να αποτελέσουν ακόμα πιο σημαντικό κομμάτι της διατροφής του ανθρώπου στο μέλλον. Οι αποδείξεις όμως, περί της ευεργετικής τους δράσης στον ανθρώπινο οργανισμό όπως και περί της ασφάλειας τους είναι τουλάχιστον ανεπαρκείς. Η μεμονωμένη κατανάλωση των προϊόντων αυτών δεν μπορεί να θεωρηθεί πανάκεια για την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και πρέπει να γίνεται στα πλαίσια μιας γενικότερα ισορροπημένης διατροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα διατροφικά συμπληρώματα ,τα οποία τα τελευταία χρόνια έχουν ολοένα και μεγαλύτερη απήχηση στο κοινό. Τι ακριβώς συμβαίνει με αυτά; Πως, όμως, μπορούμε να γνωρίζουμε τι ακριβώς περιέχει το κάθε τρόφιμο, με σκοπό να αποφύγουμε κάθε είδους συντηρητικά και να καταλήξουμε σε μια ισορροπημένη διατροφή; Τι γίνεται όσον αφορά τα πρόσθετα τροφίμων και τις επιπτώσεις τους στον οργανισμό;

Στα ζητήματα αυτά θα μας απαντήσει η 3^η Ομάδα με την εργασία της....

Συμπληρώματα Διατροφής

Ως συμπλήρωμα, ορίζεται οποιαδήποτε τρόφιμο, που σκοπό έχει να επηρεάσει τη δομή του σώματος, τη λειτουργία του ή τη διατροφική κατάσταση, κατά τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να έχει αξία για τους σωματικά δραστήριους ανθρώπους, σε ένα βαθμό μόνο φυσικά και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να γίνουν η κύρια τροφή του.

Τα συμπληρώματα διατροφής ,τα τελευταία χρόνια έχουν ολοένα και μεγαλύτερη απήχηση στο κοινό. Αυτό συμβαίνει λόγω των γρήγορων ταχυτήτων της ζωής οι οποίες μας αναγκάζουν να μην προλαβαίνουμε να πάρουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα και φυσικά επειδή δεν τηρούμε την διατροφική πυραμίδα.

Συμπληρώματα διατροφής για αδυνάτισμα, γράμμωση και bodybuilding είναι μόνο λίγα από αυτά που θα βρεις στα ράφια ειδικών καταστημάτων και κάποιων φαρμακείων.

Ένα πολύ σημαντικό βήμα για να ξεκινήσουμε διατροφή ή δίαιτα είναι να γνωρίζουμε τι ακριβώς μας παρέχει το τρόφιμο που καταναλώνουμε. Όλες τις απαραίτητες πληροφορίες στα συσκευασμένα τρόφιμα μας τις δίνει η ετικέτα τροφίμου που συνήθως βρίσκεται στη συσκευασία. Εκτός από τα συστατικά από τα οποία αποτελείται το τρόφιμο, η ετικέτα μας δίνει πολλές χρήσιμες πληροφορίες για τη διατροφική αξία του.

Οι δυσμενείς επιπτώσεις της κατανάλωσης κάποιων συντηρητικών, που μπορεί να φτάσουν μέχρι και την επικινδυνότητα, είναι σπάνιες και φαίνεται να σχετίζονται με ειδικές κατηγορίες ατόμων κι ειδικές

παθήσεις. Επίσης σε πολλές περιπτώσεις φαίνεται να σχετίζονται με την ποσοτική κατανάλωση και τη συχνότητα.

Για αυτό και για πολλά τρόφιμα καθορίζεται και συχνά αναφέρεται και στη συσκευασία και συγκεκριμένα στην ετικέτα τους το όριο της κατανάλωσης τους, που σχετίζεται με τις ειδικές ομάδες καταναλωτών στις οποίες απευθύνονται.

Για παράδειγμα, τα πρόσθετα τροφίμων είναι ένα ζήτημα που προκαλεί αδικαιολόγητες ανησυχίες για την υγεία εδώ και πολλά χρόνια. Η επιστημονική έρευνα δεν επιβεβαιώνει βέβαια αυτούς τους φόβους. Αντίθετα, υπάρχουν πρόσθετα, όπως τα αντιοξειδωτικά, τα οποία θεωρείται ότι μπορεί να προστατεύουν από τον καρκίνο.

Για το λόγο αυτό το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο έχουν καθορίσει ένα ειδικό σύστημα επισήμανσης για να δίνουν τη δυνατότητα στους καταναλωτές να κάνουν σωστές και ασφαλείς επιλογές, όσον αφορά τα τρόφιμα που περιέχουν συντηρητικά, με υποχρεωτική αναγραφή τους ανά κατηγορία (συντηρητικό, χρώμα, αντιοξειδωτικό, κ.λπ.), είτε με το όνομά τους, είτε με τον αντίστοιχο αριθμό E.

Τέλος, η 4η ομάδα ανέλαβε να παρουσιάσει τη σημασία της βιοποικιλότητας και το ταξίδι της τροφής από τα εργοστάσια στα πιάτα μας. Ακόμη, μελέτησε το πώς οι διατροφικές μας επιλογές «αποτυπώνονται» στον πλανήτη....

Βιοποικιλότητα ονομάζεται η ποικιλία των οικοσυστημάτων, των ειδών και των γονιδίων, που υπάρχουν στον κόσμο ή σε έναν συγκεκριμένο βιότοπο. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις οικοσυστημικές υπηρεσίες όπως η επικονίαση, η ρύθμιση του κλίματος, η αντιπλημμυρική προστασία, η γονιμότητα του εδάφους και η παραγωγή τροφίμων, καυσίμων, ινών και φαρμάκων.

Μελετήσαμε εκτενέστερα την βιοποικιλότητα, όταν επισκεφθήκαμε τον υδροβιότοπο της λίμνης στην Καστοριά αλλά και το καταφύγιο των λύκων στην περιβαλλοντική οργάνωση του «Αρκτούρου». Εκεί, μέσα από την συμμετοχή μας σε διάφορες δράσεις συνειδητοποιήσαμε την τεράστια σημασία της για τον πλανήτη γενικότερα.

Στη φύση όλα τα όντα έχουν χρήσιμη και ωφέλιμη παρουσία επειδή συμβάλλουν στην ισορροπία του οικοσυστήματος μέσα στο οποίο ζουν. Όταν όμως ο άνθρωπος εισβάλλει αβασάνιστα και σκοτώνει είδη όπως σπίνους, δρυοκολάπτες τότε αυτή η ισορροπία διαταράσσεται.

Στην σημερινή εποχή οπου η παγκόσμια αγροτική παραγωγή ελέγχεται από ελάχιστες πολυεθνικές εταιρίες, θεωρούμε ότι είναι επιτακτική ανάγκη να διαφυλάξουμε και να αναπαράγουμε τους παραδοσιακούς σπόρους της ελληνικής Γης. Έτσι, κάποιες οργανώσεις που ασχολούνται με το περιβάλλον και τη βιοποικιλότητα έχουν προχωρήσει στη δημιουργία τραπεζών Σπόρων, με σκοπό να διασώσουμε ότι έχει απομείνει από τη διατροφική μας κληρονομιά.

Τι όμως είναι το οικολογικό αποτύπωμα και τι σχετίζεται με αυτό;

Το Οικολογικό Αποτύπωμα ενός πληθυσμού ή μιας οικονομίας είναι η περιοχή παραγωγικής γης διαφόρων κατηγοριών πχ. καλλιεργήσιμη γη, βοσκότοποι, δάση, κλπ. που θα χρειαζόταν σε συνεχή βάση για να παρέχει όλες τις πηγές ενέργειας και ύλης που καταναλώνονται από τον πληθυσμό .

Έκτος από την διατροφική αξία της τροφής, πρέπει να μας ενδιαφέρει και η οικολογική επιβάρυνση. Κι αυτό γιατί πολυάριθμες μελέτες σε παγκόσμιο επίπεδο δείχνουν πως η πρόσβαση σε ικανοποιητική τροφή θα είναι μια μεγάλη πρόκληση για την ανθρωπότητα.

Το 2050, τον πλανήτη μας αναμένεται να κατοικούν 9,5 δις άνθρωποι που όλοι πρέπει να τραφούν σωστά. Από την άλλη όμως, για να καταφέρει ο πλανήτης να θρέψει όλους αυτούς τους ανθρώπους χρειάζεται να μελετήσουμε προσεκτικά το "οικολογικό αποτύπωμα των τροφίμων".

Αντικείμενο της βιομηχανικής παραγωγής τροφίμων είναι η επεξεργασία και η μετατροπή edώδιμων πρώτων υλών, όπως είναι τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά, το γάλα, τα αυγά, το κρέας και τα ψάρια καθώς και άλλων υλών, όπως είναι τα καρυκεύματα και τα πρόσθετα τροφίμων, σε θρεπτικά τρόφιμα που ανταποκρίνονται στις ανθρώπινες ανάγκες και επιθυμίες. Η σωστή επεξεργασία, η βέλτιστη αξιοποίηση και η καλή συντήρηση αποτελούν τα ιδιαίτερα αντικείμενα της τεχνολογίας τροφίμων . Ο κλάδος των τροφίμων αποτελεί τον σημαντικότερο κλάδο του ελληνικού μεταποιητικού τομέα και εμφανίζει μια σταθερά αναπτυξιακή πορεία που όλα δείχνουν ότι θα συνεχισθεί. Σχεδόν όλες οι τροφές περνούν από μια διαδικασία επεξεργασίας πριν καταναλωθούν. Ως επεξεργασία τροφίμων χαρακτηρίζεται το σύνολο των διαδικασιών εκείνων κατά τις οποίες ακατέργαστες τροφικές ουσίες, για τον άνθρωπο, μετατρέπονται σε προϊόντα κατάλληλα για την κατανάλωσή τους, ή για μαγείρεμα, ή ακόμη και για την αποθήκευσή τους. Η επεξεργασία τροφίμων περιλαμβάνει τη βασική προετοιμασία των τροφίμων, την μετατροπή τους από τη μια μορφή σε άλλη (π.χ. κομπόστες και μαρμελάδες από φρούτα), καθώς και όλες τις τεχνικές συντήρησης, μεταφοράς και αποθήκευσης αυτών.

Βασικός στόχος αυτής της εργασίας ήταν να καταλήξουμε από το «Τι θα φάμε σήμερα;» στο «Τι θα φάμε αύριο;», με σκοπό να κάνουμε πιο ενημερωμένες διατροφικές επιλογές. Ας μην ξεχνάμε, πως αυτές ασκούν σημαντική επίδραση στο πλανήτη και επηρεάζουν άμεσα το μέλλον μας....

Στα πλαίσια αυτού του ερωτήματος επισκεφθήκαμε το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας στη Λάρισα και συγκεκριμένα το τμήμα Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας και ενημερωθήκαμε από τον καθηγητή του τμήματος κ. Κουρέτα Δημήτριο σχετικά με το θέμα αυτό. Στο ερώτημα αυτό η απάντηση είναι λίγο πιο σύνθετη. Αναζητούμε πληροφορίες για τα τρόφιμα της σύγχρονης βιομηχανίας με τα πολλά πρόσθετα, τους τρόπους εκτροφής των παραγωγικών ζώων με τροφές γενετικά τροποποιημένες καθώς και τις επιπτώσεις τους στην υγεία μας, προσπαθούμε να ερμηνεύσουμε τα σύμβολα στις ετικέτες και να βρούμε την αλήθεια πίσω από την τεράστια βιομηχανία των σύγχρονων « υπερτροφίμων» και των λειτουργικών τροφίμων, που η πολύ καλά οργανωμένη διαφήμιση τα έχει φέρει στο πιάτο μας.

Σε όλα αυτά ο καθηγητής μας βοήθησε ενισχύοντας όσα ήδη είχαμε μάθει από τις αναζητήσεις μας και μας πήγε ένα βήμα παραπέρα. Μας παρουσίασε τους εναλλακτικούς τρόπους αξιοποίησης κάποιων «άχρηστων υλικών» από την παραγωγή τροφίμων, όπως τυρόγαλα από τη διαδικασία παραγωγής τυριού, στέμφυλλα από την παραγωγή κρασιού, κατάλοιπα από την παραγωγή ελαιολάδου. Το τμήμα τους σε συνεργασία με επιχειρήσεις, χρησιμοποιεί τα παραπάνω υλικά και παράγει ζωοτροφές με υψηλή διατροφική αξία καθώς και τρόφιμα, με την ονομασία Eatwalk, πλούσια σε πρωτεΐνες, φυσικά σάκχαρα, χαμηλό θερμιδικό φορτίο, κατάλληλα για όλους όσοι προσέχουν τη διατροφή τους, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο και στην προστασία του περιβάλλοντος.

Συνειδητοποιήσαμε πως η σύγχρονη τεχνολογία ανοίγει νέους επαγγελματικούς ορίζοντες και πως η πρωτογενής παραγωγή σε μια χώρα με κρίση μπορεί, αλλάζοντας προσανατολισμό, να συμβάλει στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας μέσα στο πλαίσιο της αειφόρου ανάπτυξης. Επίσης, είχαμε την τύχη να γευτούμε κάποια από τα προϊόντα αυτά και να διαπιστώσουμε οι ίδιοι την ποιότητα και την εκλεπτυσμένη γεύση τους.

Ευελπιστούμε να σας επηρεάσαμε ώστε να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες στο μέλλον.

Ευχαριστούμε πάρα πολύ τις υπεύθυνες του προγράμματος : Κα Μιχαήλ και κα Παπαβασιλείου οι οποίες συνέβαλαν σημαντικά στην υλοποίηση του προγράμματος.

Σας ευχαριστούμε πολύ για την υπομονή σας....