

Πώς το φαγητό μας δεν θα... «τρώει» τον πλανήτη



Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

3^ο ΓΕΛ ΘΗΒΑΣ

Β' Λυκείου 2017-18

Περιεχόμενα

Hamburger ή αρακάς;	3
Οικολογικό αποτύπωμα	5
Γιατί το κόκκινο κρέας κάνει κακό στον πλανήτη	6
Μεσογειακή διατροφή	7
Καλύτερο το βιολογικό!	9
Αποκτήστε οικολογική συνείδηση στη διατροφή!	10
Οι δράσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε:	11
Μαγειρέψτε οικολογικά!	14
«Μια φορά το μήνα κρέας μάς φτάνει!»	16
Ασθένειες που προκαλεί η κακή διατροφή	17
Βιβλιογραφία	21
Περιβαλλοντική Ομάδα	22

Hamburger ή αρακάς;



Ποια είναι η πρώτη σκέψη που έρχεται στο μυαλό ;

A) Το hamburger είναι πιο νόστιμο

B) Ο αρακάς είναι πιο υγιεινός και έχει περισσότερες βιταμίνες

Γ) Το hamburger παχαίνει

Δ) Το hamburger μολύνει περισσότερο το περιβάλλον

Στοιχηματίζουμε ότι η περισσότεροι διαλέξατε το Α και το Β και δεν θα διαφωνήσουμε μαζί σας αλλά η απάντηση **Δ**, είναι που μας ενδιαφέρει και θα ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στο πώς οι διατροφικές συνήθειες μας επηρεάζουν το περιβάλλον και τον πλανήτη.

Σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή, δεν χρειαζόμαστε περισσότερα από 60 γραμμάρια κρέατος την εβδομάδα. Ο μέσος Έλληνας καταναλώνει 100 γραμμάρια την ημέρα. Αυτό δεν επιβαρύνει μόνο την υγεία του, αλλά κυρίως το περιβάλλον. Δεν χρειάζεται, όμως, να γίνετε χορτοφάγοι. Γνωρίζετε ότι κάθε ζουμερή μπριζόλα που φτάνει στο πιάτο σας «κοστίζει» στον πλανήτη τις ίδιες εκπομπές ρύπων του θερμοκηπίου όσο και η οδήγηση απόστασης 30 χιλιομέτρων; Ότι για την παραγωγή μόλις ενός κιλού μοσχарίσσιου κρέατος η ατμόσφαιρα επιβαρύνεται με 36,4 κιλά διοξειδίου του άνθρακα και δαπανάται ενέργεια ίση με αυτήν που χρειάζεται για να μείνει αναμμένη μια λάμπα των 100 βατ για 20 μέρες; Ότι τελικά η εμμονή μας σε μια αμιγώς κρεοφαγική διατροφή έχει ενεργειακές, άρα και περιβαλλοντικές, επιπτώσεις πολύ πιο σοβαρές από ό,τι ίσως νομίζαμε; Όχι, η λύση δεν είναι να ξεκινήσουμε απεργία πείνας ούτε να υποφέρουμε από ενοχές για κάθε μπουκιά τρυφερού φιλέτου που βάζουμε στο στόμα μας. Δεν χρειάζεται να βγάλουμε το κρέας από τη ζωή μας. Μπορούμε όμως να το περιορίσουμε.

Με δεδομένο ότι το έτος 2050 η παγκόσμια κατανάλωση κρέατος θα έχει σκαρφαλώσει στα 465 εκατομμύρια τόνους από 230 εκατομμύρια που υπολογίζονταν για το 2000, δεν ήταν τυχαία η πρόσφατη παρέμβαση του δρος Ρατζέντρα Πατσάουρι, προέδρου της Διακυβερνητικής Επιτροπής του ΟΗΕ για την Κλιματική Αλλαγή, ο οποίος κάλεσε τους πολίτες να αποκλείσουν για μία μέρα έστω την εβδομάδα το κρέας από το πιάτο τους, προκειμένου να συνεισφέρουν στον αγώνα κατά της κλιματικής αλλαγής.

Σύμφωνα με εκθέσεις του «Environmental Impact of Products» (EIPRO – «Επιπτώσεις των Προϊόντων στο Περιβάλλον»), οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου στις 27 χώρες – μέλη της Ε.Ε. που προκύπτουν από την παραγωγή και την κατανάλωση τροφίμων ανέρχονται στο 22% – 31% της συνολικής παραγωγής εκπομπών. Αυτό είναι το ενεργειακό «αποτύπωμα» των τροφίμων που

περνούν από το τραπέζι μας. Για αυτό το λόγο μας χρειάζεται όσο τίποτε άλλο μία φιλοσοφία Μαγειρικής Οικολογίας.

Για να γίνει η αξιολόγηση του ενεργειακού αποτυπώματος μίας τροφής χρησιμοποιείται μία διαδικασία που ονομάζεται Αξιολόγηση Κύκλου Ζωής (LCA). Στο πλαίσιο αναλύονται όλα τα στάδια στη διαδικασία παραγωγής: η μεταφορά, η επεξεργασία, η συσκευασία, η κατάψυξη κλπ.

Οι έρευνες δείχνουν ότι :

- το μεγαλύτερο ενεργειακό «αποτύπωμα» το έχει το κρέας και τα προϊόντα του, ενώ ακολουθούν τα γαλακτοκομικά: γάλα, βούτυρο, τυρί. Τα προϊόντα αυτά υπολογίζεται πως ευθύνονται για το 14% επί του συνόλου των εκπομπών της Ε.Ε. Η παραγωγή κρέατος και προϊόντων αυτού συνεισφέρει ετησίως από 4,6 έως 7,1 δισεκατομμυρίων τόνων αερίων του θερμοκηπίου που αντιπροσωπεύει το 15-24% των συνολικά εκπεμπόμενων αερίων του θερμοκηπίου στο περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, η κτηνοτροφία εκπέμπει το 9% του CO₂, το 35%-40% του μεθανίου και το 65% του υποξειδίου του αζώτου.
- 1 κιλό CO₂ εκλύεται για να παραχθεί 1 χάμπουργκερ.
- 56 δισεκατομμύρια ζώα εκτρέφονται και σφάζονται ετησίως για ανθρώπινη κατανάλωση, σύμφωνα με στατιστικές του FAO. Αριθμός που υπολογίζεται πως θα διπλασιαστεί μέχρι το 2050.
- 60% αύξηση στις εκπομπές μεθανίου από την κτηνοτροφία ως το 2030 προβλέπει ο ΟΗΕ.
- Σε 1,5 δισεκατομμύριο ανέρχονται τα βοοειδή σε όλο τον κόσμο.
- Τα φρέσκα ψάρια είναι πιο φιλικά προς το περιβάλλον ενώ αυτά που έχουν υποστεί τη μεγαλύτερη επεξεργασία – π.χ. τα κατεψυγμένα- είναι και αυτά με το μεγαλύτερο αποτύπωμα.
- Το μικρότερο «αποτύπωμα» έχουν τροφές που βασίζονται στα φυτά: λαχανικά, σπόροι πάσης φύσεως, αλεύρι, ψωμί κ.ο.κ.
- Τα λαχανικά που παράγονται σε θερμοκήπια επιβαρύνουν μέχρι και 15 φορές περισσότερο το περιβάλλον. Άρα όταν τρώμε τρόφιμα τα οποία δεν είναι στην εποχή τους σημαίνει ότι καταναλώνεται ενέργεια για την αποθήκευσή τους σε ψυγεία οπότε έμμεσα συμβάλλουμε στην επιβάρυνση του περιβάλλοντος
- Τα συσκευασμένα βιομηχανικά τρόφιμα απαιτούν περισσότερη ενέργεια για να παραχθούν, συσκευαστούν και να διανεμηθούν και έτσι ρυπαίνουν περισσότερο το περιβάλλον
- Η συσκευασία των τυποποιημένων πρόχειρων φαγητών (fastfood) δημιουργεί περισσότερα απορρίμματα και μόλυνση
- 2,4 δισεκατομμύρια τόνοι CO₂ εκλύονται κάθε χρόνο ως αποτέλεσμα της αποψίλωσης δασών για να δημιουργηθούν χορτολιβαδικές εκτάσεις και βοσκοτόπια.
- Το 30% της επιφάνειας της γης που δεν καλύπτεται από πάγους συμμετέχει άμεσα ή έμμεσα στην παραγωγή του κρέατος.

Οικολογικό αποτύπωμα

Τη φύση δεν την κληρονομούμε από τους προγόνους μας. Την δανειζόμαστε από τα παιδιά μας. (Ινδική παροιμία)

Για να πάμε παρακάτω, θα πρέπει να αποσαφηνίσουμε τον όρο οικολογικό αποτύπωμα με τον οποίο εννοούμε την απαραίτητη έκταση παραγωγικής γης, πόσιμου νερού και θάλασσας, για την κάλυψη των καθημερινών αναγκών σε ενέργεια και νερό, ώστε να διατηρηθούν οι ανθρώπινες δραστηριότητες στο σημερινό επίπεδο. Σε αυτήν συμπεριλαμβάνονται οι εκπομπές ρύπων-άρα και οι εκπομπές CO₂- και η απόθεση των απορριμμάτων. Σήμερα λοιπόν με τον τρόπο που συμπεριφέρεται και καταναλώνει ο σύγχρονος άνθρωπος χρειάζεται να έχουμε 1,5 γη για να καλύψει τις ανάγκες μας. Δηλαδή το ταμείο είναι μείον και ο πλανήτης εξαντλείται καθημερινά. Η Ελλάδα ήταν 20η ανάμεσα σε 158 χώρες με βάση το οικολογικό της αποτύπωμα. (θυμίζω ότι μεγάλο οικολογικό αποτύπωμα σημαίνει μολύνω περισσότερο).

Δεν μπορούμε να μείνουμε αδιάφοροι γιατί το περιβάλλον πρακτικά είναι το σπίτι μας και ότι κ αν κάνουμε στο τέλος όλα γυρνάνε σε μας:

Υπερθέρμανση του πλανήτη = ακραία καιρικά φαινόμενα

Πυρκαγιές και καύση δασών = διοξίνες στο πιάτο μας

Μεταλλαγμένα τρόφιμα = αλλεργίες

Κατανάλωση κρέατος, fast food = παχυσαρκία, καρκίνος

Μη φυσική παραγωγή τροφίμων = Νόσος των τρελών αγελάδων

Εξάντληση φυσικών πόρων = πόλεμοι για κατοχή τους

Παραγωγή τροφίμων για βιοκαύσιμα = κόσμος που πεινάει

Σπατάλη τροφίμων = μείωση εισοδήματος, οικονομική κρίση

Παχυσαρκία = καταναλώνουμε περισσότερο, άσκοπα και μολύνουμε περισσότερο όταν θέλουμε να κινηθούμε αφού χρησιμοποιούμε περισσότερο οχήματα



Γιατί το κόκκινο κρέας κάνει κακό στον πλανήτη

Όταν, μιλώντας για το ενεργειακό αποτύπωμα της διατροφής μας, αναφερόμαστε στο κρέας, εννοούμε κυρίως το κόκκινο και ειδικά το βοδινό/μοσχάρι. Και αυτό, γιατί:

1. Η αγελάδα... χωνεύει! Λόγω των ζυμώσεων στο πεπτικό της σύστημα η αγελάδα, όπως κάθε μηρυκαστικό, παράγει μεθάνιο, ένα αέριο 23 φορές πιο επιβλαβές από το διοξείδιο του άνθρακα όσον αφορά το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Η σύνθεση της ζωοτροφής επηρεάζει μεν τον τρόπο με τον οποίο αυτή διασπάται στα έντερα των μηρυκαστικών και συνεπώς την παραγόμενη ποσότητα μεθανίου, ωστόσο καταλυτικό ρόλο παίζει το ίδιο το ζώο. Χαρακτηριστικά, μια αγελάδα μπορεί να παράγει από 100 έως και 200 λίτρα μεθανίου καθημερινά, ενώ ένα πρόβατο μόλις 30.



2. Τα χημικά λιπάσματα για την παραγωγή ζωοτροφών και η κοπριά των βοοειδών ευθύνονται για την απελευθέρωση σημαντικών ποσοτήτων υποξειδίου του αζώτου, το οποίο είναι 296 φορές πιο ισχυρό από το διοξείδιο του άνθρακα ως προς την ικανότητά του να δεσμεύει θερμότητα και παραμένει στην ατμόσφαιρα κατά μέσο όρο για 114 χρόνια. Η κτηνοτροφία ευθύνεται για το 65% του ανθρωπογενούς παραγόμενου υποξειδίου του αζώτου, κυρίως από τις κοπριές.

3. Η κτηνοτροφία καταναλώνει μεγάλες ποσότητες γλυκού νερού, το οποίο αρδεύεται για την παραγωγή ζωοτροφών. Υπολογίζεται ότι σε κάθε λίτρο αγελαδινού γάλακτος αναλογούν 990 λίτρα νερού.

4. Όσο πιο τεχνολογικά προηγμένα είναι η αγροτική περιοχή στην οποία γίνεται η κτηνοτροφία τόσο περισσότερο συμβάλλει, λόγω των υποδομών και του ενεργοβόρου εξοπλισμού, που χρησιμοποιεί στην κλιματική αλλαγή. Το πρόβλημα δεν προκύπτει τόσο από την άμεση κατανάλωση ενέργειας για τη χρήση γεωργικών μηχανημάτων όσο από την έμμεση, που προορίζεται για την παραγωγή ζωοτροφών, λιπασμάτων, σπόρων και την κατασκευή των υποδομών. Έτσι, κατά μέσο όρο για ένα λίτρο αγελαδινού γάλακτος απαιτούνται 250 γραμμάρια σε ισοδύναμο πετρελαίου, ενώ για ένα κιλό μοσχάρι κρέας 1.550 γραμμάρια σε ισοδύναμο πετρελαίου, όπου 1 ισοδύναμο πετρελαίου αντιστοιχεί σε 0,75 λίτρα βενζίνης.

Μεσογειακή διατροφή

Η απάντηση σε μια διατροφή φιλικότερη προς τον πλανήτη και με μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα λέγεται και πάλι Μεσογειακή Διατροφή. Μεσογειακή Διατροφή γιατί:

- Τα τρόφιμα που παράγει η γη και έχουν μικρό οικολογικό αποτύπωμα βρίσκονται στην βάση της
- Λιγότερο κρέας + όχι επεξεργασμένους υδατάνθρακες σημαίνει λιγότερη μόλυνση
- Καταναλώνω τρόφιμα στην εποχή τους σημαίνει όχι θερμοκήπια, όχι λιπάσματα, όχι ψυγεία δηλαδή λιγότερη ενέργεια για την παραγωγή τους
- Καθημερινή φυσική δραστηριότητα σημαίνει λιγότερο αυτοκίνητο, λιγότερο ασανσέρ, λιγότερα καύσιμα και λιγότερο CO₂
- Παίρνουμε τις περισσότερες βιταμίνες από τα τρόφιμα, δεν τρώμε χημικές ουσίες και δεν μολύνουμε
- Λιγότερα επεξεργασμένα τρόφιμα (φαστ φουντ) σημαίνει λιγότερη ενέργεια για να παραχθούν και λιγότερα υλικά όπως χαρτί-ξύλο για την συσκευασία τους.



Πριν από 2 χρόνια ο Γκίντον Εσελ και η Πάμελα Μάρτιν, επίκουροι καθηγητές του Πανεπιστημίου του Σικάγου, επιχείρησαν να συγκρίνουν δύο ίσης θερμιδικής αξίας αλλά διαφορετικού περιεχομένου σε πρώτες ύλες γεύματα, στο πλαίσιο επιστημονικής έρευνας που εκπονούσαν για το κατά πόσον οι διατροφικές συνήθειες των Αμερικανών συνδέονται με το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Διαπίστωσαν ότι η μοσχαρίσια μπριζόλα ευθύνεται για 24 φορές περισσότερες εκπομπές ρύπων από ό,τι ένα πιάτο με βάση λαχανικά μαγειρεμένα στο γουόκ, δηλαδή είναι κατά 2.400% πιο επιζήμια για τον πλανήτη. «Πιο απλά και χειροπιαστά, αν ο μέσος

Αμερικανός καταναλωτής κρέατος γινόταν χορτοφάγος θα γλίτωνε την ατμόσφαιρα από 1½ τόνο CO₂ ετησίως», εξηγεί ο κ. Έσελ στο ΟΙΚΟ. «Αυτό δεν σημαίνει ότι από αύριο πρέπει να σταματήσουμε να τρώμε κρέας. Σημαίνει όμως ότι όσο λιγότερα ζωικά προϊόντα καταναλώνουμε τόσο περισσότερο ωφελούμε τον πλανήτη. Εναλλακτικές υπάρχουν. Για παράδειγμα, στην Ελλάδα έχετε την τύχη να ξέρετε καλύτερα από τον καθένα τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής. Γιατί να μην επωφεληθείτε περισσότερο από την ποικιλία οσπρίων, λαχανικών και φρούτων που αφθονούν στον τόπο σας;».

Στη Μεγάλη Βρετανία ορισμένα σούπερ μάρκετ επιχειρούν ήδη, τοποθετώντας ειδική σήμανση στις ετικέτες των προϊόντων διατροφής, να τα κατηγοριοποιήσουν ανάλογα με το ενεργειακό τους αποτύπωμα. Παρόμοια προσπάθεια γίνεται και στις ΗΠΑ από γνωστή αλυσίδα καταστημάτων εστίασης, που μάλιστα πρόσφατα εγκαινίασε στην ιστοσελίδα της και τη λειτουργία συστήματος υπολογισμού του ενεργειακού αποτυπώματος όλων των προσφερόμενων μενού της. «Κάθε πρωτοβουλία που κινείται προς αυτήν την κατεύθυνση είναι ενδιαφέρουσα ως σύλληψη, ωστόσο η εφαρμογή της δεν είναι τόσο εύκολη όσο ίσως φαίνεται. Γιατί, φερ' ειπείν, δεν αρκεί να γράψουμε στην ετικέτα ότι το τάδε τρόφιμο ταξίδεψε 100 χλμ. ώσπου να φτάσει στο πιάτο μας. Αυτό που εν προκειμένω βαρύνει είναι το μέσο με το οποίο μεταφέρθηκε: φορτηγό, πλοίο, τρένο ή αεροπλάνο. Όμως επί της ουσίας ο πιο καταλυτικός παράγων στον υπολογισμό των ρύπων για τους οποίους ευθύνεται το φαγητό μας δεν είναι η απόσταση που διήνυσε όσο οι μέθοδοι με τις οποίες παρήχθη. Και γι' αυτόν το λόγο η κτηνοτροφία είναι ο τομέας στον οποίο πρέπει να στρέψουμε την προσοχή μας», λέει ο κ. Έσελ.

Στα «βρώμικα» μυστικά που κρύβει ένα κατά τα άλλα λαχταριστό κομμάτι κρέας συμπεριλαμβάνεται όμως και άλλη μια σημαντική παράμετρος. Πρόκειται για τον τόπο παραγωγής του, ο οποίος σχετίζεται με δύο ιδιαίτερα χρήσιμες πληροφορίες στενά συνδεδεμένες με την ορθολογική ή μη χρήση των φυσικών πόρων: τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν στη μονάδα εκτροφής των ζώων και τον τεχνολογικό εξοπλισμό που έχει στη διάθεσή του ο αγρότης. «Οι προηγμένες τεχνολογικές περιοχές συνεισφέρουν σε μεγαλύτερο βαθμό στις κλιματικές αλλαγές από τις πιο υπανάπτυκτες λόγω των εντατικότερων μεθόδων που χρησιμοποιούν», σημειώνει ο κ. Έσελ. «Αντίστοιχα, στον υπολογισμό των ρύπων βασικό ρόλο διαδραματίζει το γεωγραφικό μήκος και πλάτος όπου βρίσκεται η κτηνοτροφική μονάδα. Γιατί μια γαλακτοπαραγωγός αγελάδα που μεγαλώνει στη Σαουδική Αραβία είναι πολύ πιο ενεργοβόρα από ένα βοοειδές της νότιας Ευρώπης. Δεν μπορεί να επιβιώσει αν στη φάρμα ο κλιματισμός δεν λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο».

Καλύτερο το βιολογικό!

Την επόμενη φορά πάντως που θα καταρτίσουμε τη λίστα με τα ψώνια της εβδομάδας, καλό είναι να γνωρίζουμε πως το ενεργειακό αποτύπωμα του βιολογικού μοσχαρίσιου κρέατος είναι σαφώς μικρότερο από αυτό του συμβατικού. Συνεπώς, ας το προτιμάμε. «Αυτό συμβαίνει γιατί η βιολογική κτηνοτροφία λειτουργεί ως κλειστό σύστημα: η κοπριά των ζώων χρησιμοποιείται ως λίπασμα στο χωράφι που παράγει την τροφή τους, συνεπώς αποκλείονται τα χημικά λιπάσματα, των οποίων η παραγωγή απαιτεί υψηλή κατανάλωση ενέργειας και εκλύει μεγάλες ποσότητες ρύπων», εξηγεί ο κ. Έσελ.

«Πρέπει εδώ να διευκρινίσω ότι αναφέρομαι κυρίως σε βιολογικές κτηνοτροφικές μονάδες μικρής κλίμακας, που αντίστοιχες φαντάζομαι υπάρχουν και στην Ελλάδα. Γιατί για τις μεγαλύτερες, σαν αυτές που συναντάμε στη Δυτική Ακτή των ΗΠΑ, τα πράγματα αλλάζουν λίγο. Συνήθως εκεί η παραγόμενη εντός της μονάδας κοπριά δεν επαρκεί, άρα πρέπει να μεταφερθεί από άλλες περιοχές. Όμως επειδή το βάρος της δεν είναι διόλου αμελητέο, εδώ υπεισέρχονται και ζητήματα σχετικά με τη μεταφορά και την κατανάλωση ενέργειας που προέρχεται από αυτήν. Συνεπώς καταλήγουμε ακριβώς εκεί από όπου ξεκινήσαμε. Ως υπεύθυνοι καταναλωτές πρέπει να απαιτούμε να λαμβάνουμε γνώση των συνθηκών υπό τις οποίες έχει παραχθεί η τροφή μας. Διαφορετικά είναι σαν να αγνοούμε πόσο καύσιμο «καίει» το αυτοκίνητό μας».



Αποκτήστε οικολογική συνείδηση στη διατροφή!

Κάθε χρόνο, στις 16 Οκτωβρίου, γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, (World Food Day) συμβολίζοντας την ημέρα του 1945 κατά την οποία ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) στον ΟΗΕ, με στόχο, αρχικά, τον περιορισμό της πείνας στον πλανήτη.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία τα 2/ 10 του πληθυσμού της γης δεν έχουν καθόλου πρόσβαση σε βασικά διατροφικά αγαθά και τα 3/ 10 υποφέρουν από χρόνια έλλειψη θρεπτικών ουσιών. Σχεδόν, ο μισός πληθυσμός της γης υποσιτίζεται σε αντίθεση με τον υπόλοιπο στον οποίο ενυπάρχει και ένα μεγάλο ποσοστό (1/2) που υπερσιτίζεται και συνοδεύεται από ποικίλα μεταβολικά προβλήματα υγείας. Ουσιαστικό ρόλο για τη διαμόρφωση των ανωτέρω ποσοστών φαίνεται να παίζει η παγκόσμια οικονομία, καθώς η άνιση κατανομή πλούτου ανάμεσα στις χώρες αλλά και τους ανθρώπους αντικατοπτρίζεται στην άνιση κατανομή, στην άνιση διάθεση και πρόσβαση της τροφής. Έτσι, ενώ στην πραγματικότητα, η παγκόσμια παραγωγή τροφής αρκεί για να ικανοποιήσει πλήρως τις ανάγκες του συνόλου του πληθυσμού της γης, αυτή δεν διανέμεται ορθά, παραγωγικά και με σεβασμό στο περιβάλλον με αποτέλεσμα να συντηρούνται και να διογκώνονται τα προβλήματα της διατροφικής ανασφάλειας και της οικολογικής αειφορίας. Οι στόχοι επομένως είναι δύο:

- Οριζόντια μέτρα (!!!) για την εξασφάλιση του θεμελιώδους δικαιώματος στην τροφή όλου του πληθυσμού της γης.
- Πλαίσιο παραγωγής, διακίνησης, ασφάλειας και κατανάλωσης τροφής με σεβασμό στο περιβάλλον και εξασφάλιση μικρού οικολογικού αποτυπώματος.

Έφτασε η ώρα για την απόκτηση οικολογικής συνείδησης, καθώς η διατροφή είναι υπεύθυνη για το 22-30% των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Πώς μπορείτε από την κατανάλωση να περάσετε στη βιώσιμη κατανάλωση; Ο όρος 'smart shopping' αναφέρεται σε όλες τις στοχευμένες δράσεις που μπορείτε να κάνετε για να αξιοποιήσετε σοφά τους πόρους της γης, με στόχο την προαγωγή της υγείας σας παράλληλα με τη διατήρηση της επάρκειας και της βιοποικιλότητας του περιβάλλοντος.



Οι δράσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε:

1.Αναπτύξτε ή υποστηρίξτε την τοπική καλλιέργεια και την κατανάλωση των προϊόντων της. Αγοράστε τρόφιμα από τοπικές φάρμες και λαϊκές αγορές. Στηρίξτε την παραδοσιακή διατροφή κάθε τόπου που αξιοποιεί τα τοπικά προϊόντα. Για καλύτερη επιλογή στα τρόφιμα πηγαίνετε νωρίς στις λαϊκές αγορές (τα πιο δημοφιλή προϊόντα εξαντλούνται στην πρώτη ώρα) ενώ για καλύτερες τιμές και 'παζάρι' πηγαίνετε αργά. Γενικά, με τον τρόπο αυτό μειώνονται τα 'τροφοχιλιόμετρα' (δηλαδή η απόσταση σε χιλιόμετρα από τον τόπο παραγωγής στον τόπο κατανάλωσης), καθώς και η τιμή των προϊόντων. Ασκήστε πίεση στα σούπερ μάρκετ όπου κάνετε τις αγορές σας, ώστε να πωλούν τοπικά προϊόντα και να στηρίζουν το δίκαιο εμπόριο των τροφίμων. Αν η παραγωγή, η επεξεργασία και η απευθείας πώληση των τροφίμων γίνει σε τοπικό επίπεδο, το οικολογικό κέρδος που προκύπτει είναι τεράστιο.



2.Αγοράστε και καταναλώστε λιγότερο κόκκινο κρέας και ζωικά προϊόντα, που είναι τα πιο ενεργοβόρα τρόφιμα. Κατέχουν το 18% της παγκόσμιας εκπομπής CO₂, και στην εκτροφή τους γίνεται μεγάλη σπατάλη νερού και καταστροφή μεγάλων δασικών εκτάσεων. Εξάλλου, η μεγάλη κατανάλωση επιβαρύνει και δημιουργεί ποικίλα προβλήματα στην υγεία σας. Ένας τρόπος για να μειώσετε την κατανάλωση κρέατος και ζωικών προϊόντων είναι φροντίζοντας:

- τουλάχιστον 3 γεύματα την εβδομάδα να μην περιέχουν κρέας, και να περιέχουν λαδερά, ζυμαρικά, λαχανικά, σαλάτες ή όσπρια και 1 μέρα την εβδομάδα χωρίς καθόλου κρέας και ζωικά προϊόντα.
- να προτιμάτε το κρέας από μικρά ζώα, ή κοτόπουλα ελευθέρας βοσκής (καλύτερα να το αγοράζετε και να το μαγειρεύετε ολόκληρο και όχι σε κομμάτια)
- να προτιμάτε κρέας βιολογικής εκτροφής από πιστοποιημένα κρεοπωλεία
- να το μαγειρεύετε με έξυπνους τρόπους, χρησιμοποιώντας και τα φθηνότερα κομμάτια. Να σέβεστε πάντα την πρώτη ύλη και την αξιοποιείτε στο έπακρο, μαγειρεύοντας οικονομικά.
- Ιδανικά το κρέας που καταναλώνετε πρέπει να είναι λίγο σε ποσότητα και άριστο σε ποιότητα (βιολογικής κτηνοτροφίας).

3.Αγοράστε ψάρια που δεν προέρχονται από ιχθυοτροφεία και δεν είναι είδος ‘υπό εξαφάνιση’.

4.Γενικά να καταναλώνετε τρόφιμα τα οποία βρίσκονται χαμηλά στην τροφική αλυσίδα και μειώστε την αγορά και την κατανάλωση ιδιαίτερα επεξεργασμένων τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη, λίπος και αλάτι. Για κάθε δολάριο που ξοδεύει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την καταπολέμηση του υποσιτισμού στον κόσμο, η βιομηχανία τροφίμων ξοδεύει 500 δολάρια για την προώθηση των επεξεργασμένων τροφίμων!

5.Η διατροφή σας να χαρακτηρίζεται από ποικιλία, μέτρο και ισορροπία. Πριν αγοράσετε κάποιο τρόφιμο αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε την ετικέτα με τις διατροφικές πληροφορίες για να είστε σίγουροι για την επιλογή σας.

6.Καταναλώνετε εποχιακά τρόφιμα, δηλαδή η διατροφή σας να είναι εναρμονισμένη με τις εποχές. Όταν η διατροφή σου είναι εναρμονισμένη με τις εποχές του χρόνου τρως πιο υγιεινά, πιο οικονομικά και πιο οικολογικά. Ένα προϊόν εκτός εποχής είτε έχει έρθει από πολύ μακριά, είτε έχει μπει στο ψυγείο ή την κατάψυξη για μεγάλο χρονικό διάστημα, είτε έχει παραχθεί με κάποιον τρόπο που απαιτεί περισσότερους φυσικούς πόρους. Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις οι επιπτώσεις στο περιβάλλον είναι καταστροφικές. Κάνε υπομονή και τρώγε ό,τι καλό μας δίνει η φύση την κάθε εποχή.

7.Επίσης, μειώστε τη σπατάλη του φαγητού και τα τρόφιμα που πετάτε στα σκουπίδια (40% εκ των οποίων το 14% πακεταρισμένο, χωρίς να έχει λήξει). Επιλέξτε τρόφιμα με μικρότερη συσκευασία για τον περιορισμό των αποβλήτων και προτιμήστε εκείνα με λιγότερη (ή και μηδενική) και πιο οικολογική ή ανακυκλώσιμη συσκευασία πχ γυάλινη. Αποφύγετε τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα (κονσέρβες ή κατεψυγμένα) και κάντε όπου είναι εφικτό κομποστοποίηση των απορριμμάτων σας.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπ/σης Δραπετσώνας-Τροιζήνας-Μεθάνων

« ΟΙΚΙΑΚΗ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ » ή «ΛΙΠΑΣΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ»

ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

Φυσική βιολογική διαδικασία κατά την οποία τα **οργανικά υλικά διασπώνται** με τη βοήθεια **αερόβιων** μικροοργανισμών (βακτήρια, μύκητες) και **μετατρέπονται** σε ένα σταθερό και θρεπτικό υλικό που ονομάζεται «**κομπόστ**».



Το «κομπόστ» και ο «χούμος» είναι το παλαιότερο φυσικό λίπασμα στον κόσμο.

8.Προγραμματίστε τα γεύματα, οπότε και τα ψώνια, της εβδομάδας και μην υπερβάλλετε με τις αγορές. Έτσι θα αγοράζετε ότι πραγματικά χρειάζεστε στη σωστή ποσότητα και δεν θα πετάτε τρόφιμα.

9.Προτιμήστε οικολογικές ή ανακυκλώσιμες τσάντες για τα ψώνια σας.

10. Προτιμήστε τα βιολογικά προϊόντα, που έχουν μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα, μικρότερη εκπομπή αερίων θερμοκηπίου και έχουν μικρότερη ενέργεια παραγωγής από τα συμβατικά τρόφιμα. Τα βιολογικά τρόφιμα, έχουν μεγαλύτερη απόδοση από τη συμβατική καλλιέργεια, αυξάνοντας έτσι τα κέρδη, ενώ τέλος προστατεύουν την 'υγεία' του εδάφους και των υδάτινων πόρων. Επίλεγε καθαρά τρόφιμα χωρίς χημικά και φυτοφάρμακα που βλάπτουν το περιβάλλον. Δυστυχώς το 80% των πιστοποιημένων βιολογικών προϊόντων που κυκλοφορούν στην Ελλάδα είναι εισαγόμενα. Καλύτερα να φας κάτι φρέσκο και τοπικό παρά να έχει ταξιδέψει από πολύ μακριά, ακόμα και αν είναι βιολογικό. Επίλεγε να ψωνίζεις απευθείας από τοπικούς παραγωγούς βιολογικών προϊόντων που θα βρεις είναι στις λαϊκές αγορές βιολογικών προϊόντων.

11. Ο δικός σας κήπος: Μια ακόμη δράση είναι να φτιάξετε τον δικό σας κήπο και να φυτέψετε τα δικά σας φρούτα και λαχανικά. Έτσι, θα έχετε τα φθηνότερα βιολογικά και τοπικά τρόφιμα με τη μικρότερη δαπανώμενη ενέργεια, τα λιγότερα απόβλητα, τη συντομότερη μεταφορά, τη μικρότερη συντήρηση και συσκευασία και τελικά πολύ μικρό οικολογικό αποτύπωμα.



12. Μείωσε την έμμεση κατανάλωση νερού που προκύπτει από αυτά που τρως. Επίλεγε τρόφιμα που δεν απαιτούν μεγάλες ποσότητες νερού για να παραχθούν, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά εποχής. Τα μαρούλια το καλοκαίρι θέλουν πολύ νερό για να καλλιεργηθούν. Επέλεξε λαχανικά που καλλιεργούνται με φυσικό τρόπο σε περιοχές όπου υπάρχουν φυσικοί υδάτινοι πόροι από πηγές και βροχές.

13. Τα χύμα προϊόντα είναι πιο οικονομικά και πολύ πιο οικολογικά. Όταν αγοράζεις χύμα, γλιτώνεις το κόστος της συσκευασίας και δεν αγοράζεις άχρηστα πλαστικά που καταλήγουν στα σκουπίδια. Είναι ανούσιο να αγοράζεις συσκευασμένα φρούτα και λαχανικά και για αυτόν τον λόγο είμαι κατά των βιολογικών που πωλούνται στα σούπερ μάρκετ. Κρέατα, ψάρια, τυριά, όσπρια, ξηροί καρποί, δημητριακά, ελιές, σιτηρά και ψωμιά είναι πολύ προτιμότερο να τα αγοράζουμε χύμα.

Οι παραπάνω ενέργειες αποτελούν τη μοναδική λύση και παράλληλα την αιχμή του δόρατος της νέας διατροφικής διπλωματίας που μπορείτε να εφαρμόσετε μέσω του 'smart shopping'. Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι μόνο η εφαρμογή οικολογικής διατροφικής συμπεριφοράς σε συνδυασμό με την έξυπνη- βιώσιμη καταναλωτική συμπεριφορά, αποτελούν βασικές συνιστώσες στην εξασφάλιση της ατομικής υγείας και ευεξίας, της ορθής κατανομής της τροφής στον πληθυσμό της γης, αλλά και της συνολικής προστασίας του οικοσυστήματος. 'Η προστασία και η αειφορία του περιβάλλοντος περνά από τα ψώνια σας'.

Μαγειρέψτε οικολογικά!

Η οικολογία έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας. Οι ειδικοί αναφέρουν, πως κάθε πτυχή της δραστηριότητάς μας, μπορεί να αποκτήσει οικολογικό χαρακτήρα αρκεί να αλλάξουμε κάποιες συνήθειές μας. Δείτε λοιπόν, πως μπορείτε να μαγειρέψετε οικολογικά. Διαλέγετε βιολογικά προϊόντα για τη διατροφή σας, προσπαθείτε να εξοικονομείτε ηλεκτρική ενέργεια, όπου αυτό είναι δυνατόν, ανακυκλώνετε τακτικά και συμμετέχετε σε εθελοντικές δενδροφυτεύσεις. Καλά όλα αυτά, αλλά μήπως θα έπρεπε η οικολογία να ξεκινά από την κουζίνα σας; Υπάρχουν απλοί και εύκολοι τρόποι για να μαγειρεύετε καθημερινά νόστιμα και... οικολογικά!

-Κλείστε καλά τα σκεύη μαγειρέματος

Μια βασική αρχή της οικολογικής μαγειρικής είναι να περιορίσουμε στο ελάχιστο τις απώλειες θερμότητας από τα μαγειρικά σκεύη. Σίγουρα, θα έχετε διαπιστώσει, πως μια κατσαρόλα με νερό, χρειάζεται το διπλάσιο χρόνο για να βράσει, αν το καπάκι της είναι ανοιχτό. Φροντίστε λοιπόν να κλείνετε καλά τα μαγειρικά σας σκεύη με το καπάκι τους και εξοικονομήστε ηλεκτρική ενέργεια και χρόνο καθώς το φαγητό θα ετοιμάζεται σχεδόν στο μισό χρόνο.

-Το μάτι και το σκεύος...

Κάθε μαγειρικό σκεύος διαθέτει διαστάσεις, ικανές να «εφαρμόσουν» απόλυτα σε κάποιο μάτι της κουζίνας. Φροντίστε κάθε φορά να επιλέγετε το κατάλληλο σκεύος για το αντίστοιχο μάτι, καθώς έτσι, θα σπαταλάτε λιγότερη ενέργεια.



-Κλείστε την κουζίνα, πριν γίνει το φαγητό...

Περίπου 10 λεπτά, πριν βράσει, ψηθεί ή τηγανιστεί το φαγητό, κλείστε το μάτι. Η θερμοκρασία, που ήδη θα έχει αναπτυχθεί μέσα στο μαγειρικό σκεύος ή στον φούρνο είναι ικανή, για να ψηθεί το φαγητό σας χωρίς να χρειάζεται να καταναλώνετε ηλεκτρική ενέργεια. Εφαρμόστε αυτό το σύστημα σε κάθε φαγητό και δεν θα διαπιστώσετε καμία διαφορά στη γεύση του φαγητού αλλά μόνο στον λογαριασμό ηλεκτρικού ρεύματος...

-Mix and match...

Το 2 σε 1 αποτελεί αγαπημένη τακτική για όσους αγαπούν την οικονομία και αποφεύγουν τις περιττές σπατάλες. Εφαρμόστε το λοιπόν και στο μαγείρεμα επιλέγοντας τακτικά για την καθημερινή σας διατροφή, φαγητά, που απαιτούν τα λιγότερα δυνατά σκεύη. Έτσι, θα περιορίσετε σημαντικά την κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος κλείνοντας νωρίτερα την κουζίνα.

-Προγραμματίστε το διαιτολόγιό σας

Ο σωστός προγραμματισμός αποτελεί το Α και το Ω για ένα ισορροπημένο ενεργειακά τρόπο μαγειρέματος. Έτσι, αν προγραμματίζετε έγκαιρα το εβδομαδιαίο μενού σας, θα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε περισσότερους συνδυασμούς γεύσεων, εξοικονομώντας ενέργεια και χρήματα. Αν, π.χ. μαγειρέψετε περισσότερο κρέας μία φορά και όσο περισσέψει το βάλετε στο ψυγείο, θα έχετε φαγητό για 2 ημέρες με τη λιγότερη δυνατή κατανάλωση ενέργειας.

-Τα σωστά σκεύη για τη σωστή δουλειά

Η γνωστή σε όλους μας χύτρα ταχύτητας αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να μαγειρέψουν γρήγορα και... οικολογικά! Το φαγητό σας θα είναι έτοιμο στον μισό χρόνο ενώ παράλληλα, θα εξοικονομείτε και σημαντικά ποσά ηλεκτρικής ενέργειας.

-Some like it...cold!

Ορισμένα φαγητά μπορούν να καταναλωθούν και κρύα. Μπορείτε λοιπόν, αν έχετε μαγειρέψει μεγάλες ποσότητες, να τα καταναλώσετε την επόμενη ημέρα χωρίς να τα ζεστάνετε εξοικονομώντας παράλληλα χρήματα από τον λογαριασμό του ηλεκτρικού ρεύματος.

-Μαγειρευτά- ψητά: σημειώσατε 1-0!

Ωραία τα ψητά φαγητά στο φούρνο, όμως οι ειδικοί αναφέρουν, πως ο φούρνος αποτελεί ένα από τα πιο ενεργοβόρα μηχανήματα του σπιτιού μας. Προτιμήστε τα φαγητά, που μαγειρεύονται στο μάτι της κουζίνας για τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και επιλέξτε τα ψητά φούρνου για 1-2 φορές. Επίσης, μην ξεχνάτε και την «χρυσή» συμβουλή: να κλείνετε πάντα τον φούρνο περίπου 10 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το φαγητό και να το αφήνετε να μαγειρευτεί με την ήδη υπάρχουσα θερμότητα.

-κάνουμε συνδυασμούς

Το μαγειρεμένο λαδινό και οι πατάτες που απέμειναν από τη χθεσινή ημέρα αποτελούν τη βάση για να παρασκευάσουμε εκρηκτικά γευστικά μενού συνδυάζοντάς τα και χρησιμοποιώντας ως βάση τα όσπρια και τα δημητριακά. Ας σκεφτούμε λοιπόν την επόμενη φορά που θα απομείνει κάτι να φτιάξουμε μια γρήγορη και υγιεινή πίτσα ή σουφλέ με βάση την πατάτα ή το ψωμί. Αντίστοιχα, μπορούμε να συνδυάσουμε το χθεσινό μπριάμ και να το ενώσουμε με ζυμαρικά, φτιάχνοντας ένα απίθανο μεσογειακό γεύμα. Ενώ για βραδινό μπορούμε να συνδυάσουμε το ψάρι που περίσσεψε από το μεσημέρι με τη σαλάτα μας. Συνδυάζοντας λοιπόν τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας όπως τα δημητριακά (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) και τα λαχανικά που δεν επιβαρύνουν κατά πολύ την τσέπη μας, με παραδοσιακά τρόφιμα που χαρίζουν γεύση και υψηλή θρεπτική αξία στη διατροφή μας και τα περισσεύματα προηγούμενων ημερών μπορούμε να «μεταμορφώσουμε» το φαγητό μας διατηρώντας γεμάτες τις τσέπες μας χωρίς να πεινάμε. Και κυρίως χωρίς να οδηγούμαστε σε άνευ λόγου ενεργειακή κατανάλωση.

«Μια φορά το μήνα κρέας μάς φτάνει!»

Πόσο έχουν αλλάξει οι διατροφικές μας συνήθειες τα τελευταία χρόνια, και από πότε;

Τις τελευταίες δεκαετίες, δηλαδή από τη δεκαετία του 1970 και μετά παρατηρούμε μια σαφέστατη στροφή των διατροφικών συνηθειών στη χώρα προς πιο δυτικού τύπου διατροφικά πρότυπα, με αύξηση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και ζάχαρης και μείωση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και λαδερών φαγητών. Η αλλαγή αυτή γίνεται εντονότερη από τη δεκαετία του '80 μέχρι και σήμερα.

Πόσο κρέας τρώει ο Έλληνας καθημερινά;

Στη χώρα μας σήμερα καταναλώνουμε υψηλά ποσά κόκκινου κρέατος. Ειδικότερα, μεταξύ 13 ευρωπαϊκών χωρών η Ελλάδα κατέχει την πρωτιά σε ό,τι αφορά την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, με μέσο όρο τα 100 γραμμάρια ημερησίως κατ' άτομο, τη στιγμή που σε χώρες όπως η Νορβηγία, η Γερμανία ή η Πολωνία οι κάτοικοι καταναλώνουν σχεδόν τη μισή ποσότητα χοιρινού ή βοδινού κρέατος. Συγκεκριμένα, η μέση ημερήσια κατανάλωση κόκκινου κρέατος στη Νορβηγία είναι 53 γραμμάρια, στη Γερμανία 60 και στην Πολωνία 62 γραμμάρια. Πρωταθλήτρια όμως είναι η Ελλάδα στον συγκεκριμένο τομέα και σε σύγκριση με τους «μεσογειακούς» γείτονές της. Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος στην Ιταλία είναι 71 γραμμάρια, στην Ισπανία 55, ενώ στην Πορτογαλία 91 γραμμάρια. Τα στοιχεία αυτά περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, στην τελευταία ανανεωμένη έκδοση του προγράμματος DAFNE, που καταγράφει τις διατροφικές συνήθειες των Ευρωπαίων. Συντονίστρια του προγράμματος είναι η Αντωνία Τριχοπούλου, αναπληρώτρια καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ποιες τροφές έχουν τα ίδια συστατικά με το κρέας και θα μπορούσαν να το αντικαταστήσουν στο τραπέζι μας;

Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση προβλημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές καρκίνου. Κατά συνέπεια, είναι αναγκαία η μείωσή του σε συχνότητα που δεν θα ξεπερνά τις 1 - 2 φορές μηνιαίως. Αντί αυτού, η κάλυψη των αναγκών σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνη B12 μπορεί να επιτευχθεί μέσω της κατανάλωσης λευκού κρέατος όπως το ψάρι, θαλασσινών που αποτελούν εξαιρετική πηγή σιδήρου και βιταμίνης B12, γαλακτοκομικών προϊόντων, αυγού και συνδυασμών τροφών φυτικής προέλευσης όπως τα όσπρια, το ρύζι, οι ξηροί καρποί, το ταχίνι.

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗΣ, ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ*

*επιστημονικός συνεργάτης Εργαστηρίου Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής.

Πηγή: ΟΙΚΟ Καθημερινής 08-10-08,

http://www.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_kathcommon_2_11/10/2008_1287800

Ασθένειες που προκαλεί η κακή διατροφή



Αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης) του αίματος: Η άνοδος της κακής χοληστερόλης του αίματος LDL, συχνά οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών, στην πρόσληψη αυξημένου συνολικού ημερήσιου φορτίου θερμίδων. Η υπερχοληστερολαιμία σε βάθος χρόνου οδηγεί σε μία πολύ σοβαρή νόσο, την αποφρακτική αγγειοπάθεια, εκδηλώσεις της οποίας είναι το έμφραγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο, το ανεύρυσμα, η νεφρική βλάβη, η νόσος των καρωτίδων, η ανδρική ανικανότητα, η διαλείπουσα χωλότητα των κάτω άκρων.

Αύξηση των τριγλυκεριδίων: Η υπερκατανάλωση αλκοόλ και η πολυφαγία αποτελούν τα πιο συχνά διατροφικά αίτια αύξησης των τριγλυκεριδίων. Η άνοδος των τριγλυκεριδίων είναι δυνατόν να οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών. Τα αυξημένα τριγλυκερίδια προκαλούν παγκρεατίτιδα, ενώ όταν συνδυάζονται με άλλες επιβλαβείς μεταβολικές διαταραχές ή συνθήκες (π.χ. μεταβολικό σύνδρομο, υψηλή χοληστερόλη, κάπνισμα) συντελούν σε αποφράξεις αγγείων.

Υπεργλυκαιμία και διαβήτης: Η αύξηση του σακχάρου του αίματος είτε αυτή εκτείνεται σε διαβητικά είτε σε ελαφρώς υπεργλυκαιμικά επίπεδα αποκαλείται ιατρικώς υπεργλυκαιμία. Η υπεργλυκαιμία συχνά οφείλεται κυρίως σε διαταραχή του ισοζυγίου προσλαμβανόμενων αποβαλλόμενων θερμίδων. Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη, καθώς και η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών οδηγεί σε απορρύθμιση του σακχάρου, το οποίο με τη σειρά του δρα τοξικά σε πολλά όργανα προκαλώντας διαβητική οφθαλμοπάθεια, καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική νόσο, αρτηριοσκλήρυνση.

Υπερουριχαιμία: Η αύξηση του ουρικού οξέως αποκαλείται ιατρικώς υπερουριχαιμία. Η υπερουριχαιμία μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα νεφρά και στις αρθρώσεις. Παράγοντες της διατροφής που προκαλούν αύξηση ουρικού οξέως είναι η κατάχρηση κρέατος και λιπαρών, η μειωμένη πρόσληψη νερού, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

Υπερομοκυστεϊναιμία: Η αύξηση της ομοκυστεϊνης αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για στεφανιαία καρδιακή νόσο. Σε ορισμένες περιπτώσεις η υπερομοκυστεϊναιμία οφείλεται σε ελαττωμένη λήψη φυλλικού οξέως, που βρίσκεται σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, βιταμίνης B6

που βρίσκεται στα όσπρια, τα δημητριακά, το ψωμί ολικής άλεσης, τη ζύμη και B12 που βρίσκεται στο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Δυσκοιλιότητα: Η ιατρική χαρακτηρίζει ως χρόνια δυσκοιλιότητα την κατάσταση κατά την οποία οι κενώσεις προκαλούν υπερβολική προσπάθεια κατά την αφόδευση, ή ο ασθενής έχει συστηματικά δύο ή λιγότερες κενώσεις την εβδομάδα. Επίσης δυσκοιλιότητα έχουμε όταν μειώνεται ο αριθμός των κενώσεων, που παρατηρούνται κατά τη συνήθη λειτουργία ενός συγκεκριμένου οργανισμού. Η δυσκοιλιότητα συχνά οφείλεται στην ελαττωμένη πρόσληψη φυτικών ινών και νερού με τη διατροφή. Η χρήση αποφλοιωμένων ή τροφίμων γυμνών από 'πίτουρο' (για παράδειγμα άσπρου ψωμιού και ρυζιού, αποφλοιωμένων φρούτων, 'λευκών' ζυμαρικών), είναι σημαντικοί παράγοντες στην παθογένεια της δυσκοιλιότητας.



Μεταβολικό σύνδρομο: Είναι ένα επικίνδυνο οργανικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο επιμέρους μεταβολικών διαταραχών, συχνά χωρίς συμπτώματα. Συγκεκριμένα στο μεταβολικό σύνδρομο υπάρχουν ταυτόχρονα κακοήθης κατανομή υπερβάλλοντος βάρους στην κοιλιακή χώρα θώρακα και άκρα, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος, παθολογικά χαμηλά επίπεδα 'καλής χοληστερίνης' HDL, οριακά φυσιολογική αρτηριακή πίεση αίματος, γλυκόζη (ζάχαρο) αίματος νηστείας οριακά φυσιολογική. Ακόμη και τρεις από τις παραπάνω διαταραχές αρκούν για να θέσουν τη διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου. Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη, η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών, η υπερβολική πρόσληψη άλατος και θερμίδων είναι σημαντικά για την παθογένεια του τοξικού αυτού συνδρόμου που οδηγεί σε αυξημένη επίπτωση καρδιοεγκεφαλικών επεισοδίων, διαβήτη και πρόωρων θανάτων.

Αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών: Η αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών οφείλεται συχνά σε έλλειψη σιδήρου που ελλείπει από τη διατροφή. Ο σίδηρος περιέχεται στο κόκκινο κρέας, ενώ φυτικές πηγές σιδήρου είναι τα όσπρια, η σόγια, το πιτυρούχο ψωμί, το σπανάκι, το κουνουπίδι, οι ελιές, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το φύτρο σταριού. Ο σίδηρος των φυτικών τροφών μεταβολίζεται συνήθως πιο δύσκολα, η ικανότητα όμως του οργανισμού να τον επεξεργάζεται αυξάνεται συχνά με τη λήψη φρέσκου χυμού από πορτοκάλι, ο οποίος πρέπει να υπάρχει στο καθημερινό τραπέζι του Έλληνα.

Υπέρταση: Η αύξηση της πίεσης του αίματος προκαλεί εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια, ανευρύσματα. Πολλές φορές έχει διατροφική βάση. Συγκεκριμένα η υπερβολική πρόσληψη

θερμίδων, η υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, η υπερβολική πρόσληψη άλατος, η αποφυγή καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών ενέχονται στην ανάπτυξη υπέρτασης.

Οστεοπόρωση: Η οστεοπόρωση είναι η πιο συχνή πάθηση του σκελετού, που παρουσιάζεται με την αύξηση της ηλικίας και χαρακτηρίζεται από αραιώση του οστού. Η οστεοπόρωση αποτελεί συχνή αιτία καταγμάτων και είναι σημαντική αιτία θανάτου σε μεγάλες ηλικίες. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ, ή καφέ και αναψυκτικών τύπου cola, και η χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου είναι συχνά φαινόμενα στην Ελλάδα. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι το γάλα, πλήρες ή αποβουτυρωμένο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Διατροφική τριχόπτωση: Η έλλειψη σιδήρου που προκαλεί την αναιμία των υπό ανάπτυξη ατόμων και των νέων γυναικών, μπορεί να προκαλέσει σοβαρή τριχόπτωση. Η έλλειψη σημαντικών βιταμινών, όπως βιταμίνης Α που βρίσκεται στα καρότα, στις γλυκοπατάτες, στα βερίκοκα και στα κίτρινα λαχανικά, καθώς και στα ψάρια, βιταμινών του συμπλέγματος Β που βρίσκονται στο ψωμί ολικής άλεσης, στα πλήρη δημητριακά πρωινού, στο αυγό, στο κρέας, στη μαγιά μπίρας, στη ζύμη, στους ξηρούς καρπούς, στα λαχανικά, στα όσπρια και βιταμίνης C που βρίσκεται στα εσπεριδοειδή (π.χ. λεμόνια, πορτοκάλια), στις ντομάτες, στις φράουλες, στις φρέσκες πατάτες και γενικώς στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά ενέχονται στη διατροφική τριχόπτωση. Σημαντικό ρόλο έχει η έλλειψη ψευδαργύρου και του πολυακόρεστου λιπαρού λινολειακού οξέος που δεν πρέπει να παραβλέπεται λόγω της κακής ποιότητας λιπαρών που καταναλώνει συχνά ο Έλληνας.



Παχυσαρκία: Η παχυσαρκία συνδέεται με διαβήτη, υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία, εμφράγματα, παθήσεις σπονδυλικής στήλης, καρκίνους ενδομητρίου, στήθους, προστάτη, εντέρου. Τα ακατάστατα γεύματα και γρήγορα 'τσιμπήματα', η μη λήψη σωστού πρωινού, η κατανάλωση λιπαρών κρεάτων βουτύρου και τηγανητών γευμάτων, η ελαττωμένη κατανάλωση νωπών λαχανικών, η κατάχρηση αλκοόλ και ζαχαρούχων αναψυκτικών, η λήψη νυχτερινών γευμάτων και γευμάτων αμέσως προ του νυχτερινού ύπνου είναι κακές διατροφικές συνήθειες που ευθύνονται για την υψηλή συχνότητα της παχυσαρκίας στην Ελλάδα.

Στεφανιαία καρδιακή νόσος: Η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, η υπερχοληστερολαιμία, η υπεργλυκαιμία, ο διαβήτης, η υπερομοκυστεϊναιμία και οι διατροφικοί παράγοντες που ενέχονται στην εκδήλωση των νοσημάτων αυτών, συντελούν επίσης στην ανάπτυξη καρδιακής στεφανιαίας νόσου.



Καρκίνος: Το αλκοόλ είναι η δεύτερη μετά τον καπνό ευρέως χρησιμοποιούμενη καρκινογόνα ουσία που συνδέεται με την ανάπτυξη καρκίνων του γαστρεντερικού συστήματος, κεφαλής και τραχήλου. Το υπερβολικό λίπος στη διατροφή, η κατάχρηση κρέατος, σύμφωνα με μελέτες ενέχονται στην ανάπτυξη καρκίνου. Αντίθετα, η καθημερινή κατανάλωση καλά πλυμένων φρούτων και λαχανικών έχει προστατευτικό ρόλο. Οι φυτικές ίνες που συχνά λείπουν από τη διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, σύμφωνα με μελέτες, προστατεύουν από καρκινώματα του εντέρου.



Μια κακή διατροφή **στην παιδική και εφηβική ηλικία**, μπορεί να οδηγήσει σε μια παχυσαρκία, η οποία είναι δυνατόν να συνδεθεί με την εμφάνιση σοβαρών παθολογικών παθήσεων κατά την διάρκεια της ζωής, όπως:

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπέρταση
- Υπερχοληστερολαιμία
- Στεφανιαία νόσος
- Αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου
- Καρκίνος του παχέος εντέρου και του μαστού
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης και του ήπατος (λιπώδες ήπαρ)
- Αναπνευστικές διαταραχές
- Ουρική αρθρίτιδα και οστεοπόρωση
- Περιορισμός της δραστηριότητας
- Κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα.

Βιβλιογραφία

<https://www.wwf.gr/images/pdfs/pe/diatrofinew.pdf>, Πεινάω (ή Γεωργία, διατροφή και περιβάλλον)

Γραφείο Επιτρόπου Περιβάλλοντος Κύπρου, <http://www.ec.gov.cy>

Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, <http://www.esdy.edu.gr/?page=diatrofikentra>

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών –Τμήμα Βιολογίας, http://mde-didaktiki.biol.uoa.gr/mde6/Lazaridis_Giorgos/files/mediterranean%20diet.pdf

Οργανισμός ελέγχου και πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων <http://www.dionet.gr/>

Περιβαλλοντική Ομάδα

1. ΑΥΝΤΙΑΣΗ ΑΡΙΟΛΑ
2. ΒΛΑΧΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
3. ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
4. ΓΚΙΟΚΕΖΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
5. ΔΕΣΛΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ
6. ΖΑΜΠΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ
7. ΚΑΒΑΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
8. ΚΑΛΑΜΑΡΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
9. ΚΑΡΑΔΗΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
10. ΛΟΥΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
11. ΜΑΥΡΟΥ ΜΑΡΙΑ
12. ΜΕΪΔΑΝΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
13. ΜΙΕΡΕΣΑΪ ΑΛΦΡΙΝΤΑ
14. ΠΑΝΤΑΖΗ ΑΘΗΝΑ
15. ΠΑΝΤΑΖΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
16. ΠΕΤΡΑΙΝΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
17. ΘΕΜΕΛΗ ΜΑΡΙΑ
18. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
19. ΠΑΥΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
20. ΠΛΙΑΚΟΣΤΑΜΟΥ ΕΛΕΝΗ
21. ΣΑΛΤΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
22. ΣΕΛΕΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
23. ΣΚΟΥΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
24. ΣΧΙΖΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
25. ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΣΟΦΙΑ
26. ΤΖΑΒΙΔΑΣ ΖΗΣΗΣ
27. ΤΟΜΠΡΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ
28. ΤΟΥΤΟΥΖΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
29. ΤΣΑΡΟΥΧΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ
30. ΦΩΤΙΑΔΗ ΑΙΜΙΛΙΑ
31. ΧΟΤΖΑ ΜΑΡΙΟΛΑ

Υπεύθυνες καθηγήτριες

Δεληδημητρίου Αναστασία ΠΕ02

Φουντουζή Σταυρούλα ΠΕ02

Ντελή Χαρίκλεια ΠΕ80