



Κείμενο: **ΓΑΛΗΝΗ ΦΟΥΡΑ**

Μετά την καταναλωτική κραιπάλη και την προχειρότητα στη διατροφή μας με τα βιομηχανικά παρασκευάσματα, ο κόσμος στρέφεται στην υγιεινή διατροφή, που μπορεί να αποδειχθεί και οικονομική. Το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα, το γιαούρτι, αποτελούν άλλωστε και την απάντηση στην επιδημία της παχυσαρκίας, που έχει ενσκήψει όχι μόνο στις αναπτυγμένες, αλλά και στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Είναι θετικό ότι το γιαούρτι, αγαπημένη πανάρχαια τροφή για τη νοτιοανατολική Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή, τον Καύκασο, την Ινδία, γίνεται όλο και πιο δημοφιλές στις ΗΠΑ και τη Δυτική Ευρώπη. Στην αύξηση της δημοτικότητάς του συμβάλλουν και οι πληροφορίες που δημοσιεύονται συχνά - πυκνά για τα οφέλη και τα μυστικά του. Η μακροχρόνια μελέτη της σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ έχει δείξει ότι το γιαούρτι, περισσότερο από άλλες τροφές, προλαμβάνει τη συσσώρευση των περιττών κιλών που μας βαραίνουν με την πάροδο της ηλικίας. Τα νεότερα δεδομένα από πειράματα σε ποντίκια στο εργαστήριο Παθολογικής Ανατομικής της Κτηνιατρικής Σχολής Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με ειδικούς από το MIT, έδειξαν ότι τα ποντίκια που κατανάλωσαν γιαούρτι, παρότι είχαν γενετική προδιάθεση και έτρωγαν πρόχειρο φαγητό, απέφυγαν την παχυσαρκία. Μάλιστα είχαν πολύ πιο υγιές δέρμα από τα άλλα, δέκα φορές περισσότερους θύλακες τριχών και τελικά καλύτερο και πλουσιότερο τρίχωμα. Τα αρσενικά που έτρωγαν γιαούρτι γονιμοποιούσαν ευκολότερα τα θηλυκά και αποκότισαν περισσότερους απογόνους, ενώ τα θηλυκά τρώγοντας

γιαούρτι γεννούσαν μεγαλύτερα μικρά και τα απογαλάτιζαν ευκολότερα.

Τα συγκεκριμένα ευρήματα για τα οφέλη του γιαουρτιού και των προβιοτικών του, που κρατούν σε φόρμα τα ζώα, εκτιμάται ότι αφορούν και τους ανθρώπους. Μελέτη που πραγματοποιείται από άλλη ερευνητική ομάδα του Χάρβαρντ δείχνει ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης γιαουρτιού και της ποιότητας του σπέρματος των ανδρών. Όπως μας λένε οι ειδικοί, οι προβιοτικοί οργανισμοί, που περιέχει το γιαούρτι, ενεργοποιούν τα αντιφλεγμονώδη T-ρυθμιστικά λεμφοκύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και «σπάζουν» το φαύλο κύκλο της φλεγμονής με την οποία συνδέεται η παχυσαρκία. Μάλιστα ελπίζουν ότι το γιαούρτι και τα προβιοτικά του, ίσως ανοίξουν νέους δρόμους στην πρόληψη διαφόρων νόσων, όπως ο καρκίνος, που έχουν άρρηκτη σχέση με τις χρόνιες φλεγμονές του οργανισμού. Ήδη διεξάγονται μελέτες για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

Η αλήθεια είναι ότι οι λαοί, που χιλιάδες χρόνια τώρα τρώνε το γιαούρτι, που περιέχει πρωτεΐνη, διαφορετικά καλά βακτήρια και ασβέστιο, γνωρίζουν ότι κάνει καλό. Οι Έλληνες γνώριζαν και ήταν ενημερωμένοι από αρχαιοτάτων χρόνων για τις υγιεινές του ιδιότητες. Ο ιστορικός Ηρόδοτος, από τον 5ο αιώνα π.Χ., το μνημονεύει, ενώ ο σπουδαίος γιατρός Γαληνός έχει εκθειάσει τη μαλακτική καθαριστική του δράση στο έντερο.

Αυτό που δεν είναι ίσως γνωστό είναι ότι πρέπει να το τρώμε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, γιατί τα φιλικά για τον οργανισμό βακτήρια αποικίζουν στο έντερο για μικρό χρονικό διάστημα. Για να διατηρείται ισορροπία στη μικροβιακή χλωρίδα καλό είναι να μην σταματάμε να το τρώμε. Το ερώτημα είναι βέβαια τι γιαούρτι τρώμε: Ένας σημαντικός παράγοντας που το κάνει να διαφέρει είναι η

δίαιτα των ζώων από τα οποία προέρχεται το γάλα, το περιβάλλον, αλλά και η γαιουροποπιτά (μαγιά) που χρησιμοποιείται. Το θέμα έχει θέσει κατ' επανάληψη η Καθηγήτρια Διατροφής Αντωνία Τριχοπούλου στο πλαίσιο των μελετών της για τη διατήρηση του παραδοσιακού χαρακτήρα των τροφίμων. Ιδιαίτερα σήμερα, με την οικονομική στενότητα που υπάρχει, απαιτείται ειδική μέριμνα για την προστασία τόσο του καταναλωτή, όσο και του παραγωγού, από την πληθώρα των προϊόντων που κυκλοφορούν στην αγορά, ώστε να μην στερούνται ορισμένων ουσιωδών θρεπτικών στοιχείων.

Η διατροφική σπουδαιότητα του γιαουρτιού έχει αναγνωριστεί στις αρχές του προηγούμενου αιώνα από τον Ινδό πολιτικό και πνευματικό ηγέτη Μαχάτμα Γκάντι στο βιβλίο του «Διαιτητική Μεταρρύθμιση». Ανάμεσα στις τροφές που συνιστούσε με θέρμη, για να βελτιώσει τις άθλιες συνθήκες υποσιτισμού του μεγαλύτερου πληθυσμού στη χώρα του, ήταν και το γιαούρτι, στις ιδιότητες του οποίου αφιέρωσε ένα μεγάλο κεφάλαιο.

Στις αρχές του αιώνα μας οι Βούλγαροι ήταν από τους φτωχότερους λαούς στον κόσμο, αλλά ο μέσος όρος ζωής τους ήταν τα 87 χρόνια, έναντι 48 στις ΗΠΑ. Όπως αποκάλυψε, τότε, έρευνα του διεθνούς Ινστιτούτου Παστέρ Δρ. Μέστονκοφ, παρ' ότι έλειπαν από τη διατροφή τους μερικές τροφές που θεωρούνται ουσιώδεις από θρεπτική άποψη, οι τραχείς κάτοικοι αυτής της αγροτικής χώρας κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες γιαουρτιού μαζί με λαχανικά, καρύδια και σκόρδο. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο που θεωρείται η τροφή της μακροζωίας.

Τα κείμενα που φιλοξενούνται στη στήλη αυτή προέρχονται από το περιοδικό «στους ρυθμούς της καρδιάς» του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας.



HELLENIC CANYONING

www.canyoning.gr

Γνωρίστε τα Ελληνικά φαράγγια
με προγράμματα:
εκδρομικά
εκπαιδευτικά
αθλητικά

Ειδικά προγράμματα για συλλόγους και ομάδες
Πληροφορίες: www.canyoning.gr
6972662269

Υπεύθυνος
Γιώργος Ανδρέου
από το 1999
με ασφάλεια, συνέπεια, εμπειρία!