

Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής:
«Τρώω σωστά και ισορροπημένα και το απολαμβάνω!»
με έμφαση
στο ελαιόλαδο και μεσογειακή
διατροφή

Δρ Ελένη Ανδρέου, RDN, LD
 Επίκουρη Καθηγήτρια
 Πανεπιστημίου Λευκωσίας
 Πρόεδρος Σύνδεσμος Διαιτολόγων και
 Διατροφολόγων Κύπρου

UNIVERSITY OF NICOSIA
 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

Ερωτηματολόγιο γνώσεων μεσογειακής διατροφής, ελαιόλαδου

1. Τα βασικά στοιχεία της σωστής διατροφής είναι : Ισορροπία, Μέτρο, Ποικιλία, Μόνο φυτικές τροφές	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2. Το πιάτο της διατροφής παρουσιάζει το ήμισυ του πιάτου σαλάτα και το ήμισυ του πιάτου κρέας . Πρέπει να αποφεύγεται το άμυλο με το κρέας .	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3. Η πράσινη ελιά έχει λιγότερο νάτριο από την μαύρη.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Το 5-2-1-0 σημαίνει 5 γεύματα την ημέρα, 2φ γάλα, 1 μερίδα κρέας και 0 τηγαντά φαγητά	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5. Είναι καλύτερα το ελαιόλαδο να χρησιμοποιείται στην αρχή του μαγειρέματος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Page 4

Στόχοι

- Ενημέρωση για την έννοια της ισορροπημένης διατροφής και τα υφιστάμενα και καινούργια δεδομένα της Μεσογειακής Διατροφής με έμφαση στην ελιά

2

Page 2

Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 2014

Τρώω σωστά και ισορροπημένα και το απολαμβάνω!

5x2x1x0 - Καθε Μέρα
 5 Υγιεινά γεύματα για Πρωινό, Μεσημέρι και Βραδινό.
 2 Ποσότητες φρούτων, λαχανικών ή ψωμιού.
 1 Ποσότητα γάλακτος, τυριού ή αυγών.
 0 Ποσότητες κρέατος, ψαριού ή πουλερικών.

www.eatright.org/cyprus

Περιεχόμενα

- Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής
- Ισορροπημένη Διατροφή και η έννοια της
- Μεσογειακή Διατροφή
- Med Score
- Κυπριακά Παραδοσιακά τρόφιμα και η Θρεπτική τους Αξία
 - Ελαιόλαδο
 - Πατάτα
 - Ψωμί, Φρούτα, Λαχανικά, Γάλα, Χαλούμι, Κρασί, Γλυκά Κουταλιού

3

Page 3

Παγκύπρια Μέρα Διατροφής

10 Μαΐου

2008 - σήμερα

Page 6



Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή

Λέγοντας ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα και να αποκλείουμε κάποια άλλα.
 Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά.
 Πέστε ναί στη **ποικιλία** τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο.
 Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά, γεγονός που υποδηλώνει την σημασία της ύπαρξης **ποικιλίας** τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο.



Τί προ...

Για να διαλυθεί η σύγχυση αυτή, καλό είναι να έχουμε κατά νου τρία βασικά στοιχεία αναφορικά με την επιστήμη της διατροφής:

- Σύγχυση για την επιστήμη της διατροφής
- (α) η επιστημονική μελέτη της επίδρασης της διατροφής στα περίπλοκα λειτουργικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος
- (β) τα αποτελέσματα του τρόπου διατροφής στην υγεία είναι συσσωρευτικά και εκδηλώνονται ύστερα από πολλά χρόνια
- (γ) πολλές από τις ασθένειες είναι τόσο περίπλοκες, ώστε είναι απίθανο να βρεθεί ένας και μόνο παράγοντας που να ευθύνεται για την εκδήλωσή τους, ή μία και μόνο θεραπεία.

Διατροφή είναι.....

-η επιστήμη της τροφής που σχετίζεται με την υγεία.
- Ο σύγχρονος κλάδος της επιστήμης της διατροφής πηγάζει από τη μελέτη των κλινικών νόσων που προκαλούνται από μια συγκεκριμένη διατροφική ανεπάρκεια και επικεντρώνεται τελικά σε πιο σύνθετες καταστάσεις.
- Σήμερα, η διατροφή βασίζεται σε έναν νέο ορισμό της υγείας ως «πρόληψη της ασθένειας», στον οποίο η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο.

Food Today, 2007 Page 9



Φετινά Μηνύματα Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής από τον Συ.Δι.Κυ

Page 13

Page 13

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ- Υγιεινές Συνήθειες για Παιδιά, Νέους και Οικογένειες

5 2 1 0

- 5** ή περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών
- 2** Ώρες ή λιγότερο έκθεση σε οθόνες αναψυχής
- 1** Ώρα ή περισσότερο άσκηση
- 0** Ποτά με ζάχαρη και πίνετε περισσότερο νερό ή γάλα χαμηλό σε λιπαρά

Πηγή: American Academy of Pediatrics, Dedicated to health of all children, 2008

Page 14

8 μυστικά για ένα υγιεινό 2014

- 1. Τρώτε πρωινό
- 2. Προσθέστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας
- 3. Επιλέξτε το ουράνιο τόξο στην διατροφή σας
- 4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας
- 5. Αφήστε κάτω το πιρούνι
- 6. Πίνετε περισσότερο νερό
- 7. Γυμναστείτε!
- 8. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή

Page 17

8 μυστικά για ένα υγιεινό 2014

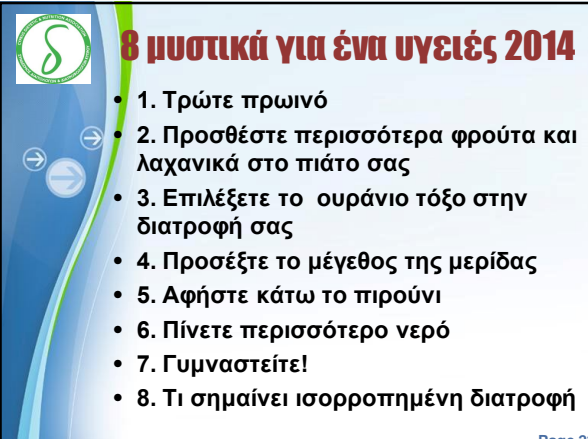
- 1. Τρώτε πρωινό
- 2. Προσθέστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας
- 3. Επιλέξτε το ουράνιο τόξο στην διατροφή σας
- 4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας
- 5. Αφήστε κάτω το πιρούνι
- 6. Πίνετε περισσότερο νερό
- 7. Γυμναστείτε!
- 8. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή

Page 15

Χρώμα	Αντιοξειδωτικό	Πηγές	Δράση
Πράσινο	Λουτεΐνη	πράσινες πιπεριές, σπανάκι, πράσινα φασόλια, λάχανο μαρούλι και άλλα πράσινα σκούρα λαχανικά	•ενισχύει την καλή όραση. •μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη
Κόκκινο	Λυκοπενίο	ντομάτες, κόκκινες πιπεριές, καρπούζι και άλλα φρούτα και λαχανικά με κόκκινο χρώμα.	•εξουθεριώνει τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες είναι υπεύθυνες για τη γήρανση των κυττάρων. •προστασία από διάφορες μορφές καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου του προστάτη και του στομάχου •συμβάλλει στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και γενικότερα των καρδιαγγειακών νοσημάτων
Πορτοκαλί	β- καροτένιο	πορτοκαλί πιπεριές καρότο	•προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις, μέσω της μείωσης της «κακής χοληστερόλης» (LDL).

Κίτρινο	βιταμίνη C	μούρα, λεμόνι, πορτοκάλι οικογένεια των εσπεριδοειδών	•προστατεύει από τις καρδιακές παθήσεις αλλά και από τη στεφανιαία νόσο. •καταπολέμηση των μολύνσεων και βοηθά τον οργανισμό στην παραγωγή του κολλαγόνου
Μπλε και μωβ	anthocyanins, phenolics and resveratrol	βατόμουρα, μούρα, μοβ σταφύλια, μελιτζάνες και μοβ λάχανο	•διευκολύνουν σε υγιέστερη γήρανση, •την ενίσχυση της μνήμης, του ουροποιητικού συστήματος και την καρδιαγγειακή υγεία, •Μειώνουν τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου.
Ασπρο	allicin, quercetin and sulphoraphane	γαλακτοκομικά προϊόντα, κρεμμύδια, σκόρδο, κουνουπίδι, μανιτάρια, μπαντάνες αχλάδια	•συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, •τη διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης •μειώνουν τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου

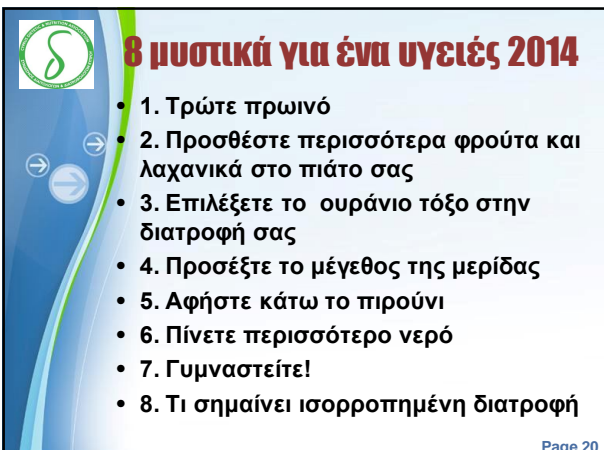
Page 19



8 μυστικά για ένα υγιές 2014

- 1. Τρώτε πρωινό
- 2. Προσθέστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας
- 3. Επιλέξτε το ουράνιο τόξο στην διατροφή σας
- 4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας
- 5. Αφήστε κάτω το πιρούνι
- 6. Πίνετε περισσότερο νερό
- 7. Γυμναστείτε!
- 8. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή

Page 22



8 μυστικά για ένα υγιές 2014

- 1. Τρώτε πρωινό
- 2. Προσθέστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας
- 3. Επιλέξτε το ουράνιο τόξο στην διατροφή σας
- 4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας
- 5. Αφήστε κάτω το πιρούνι
- 6. Πίνετε περισσότερο νερό
- 7. Γυμναστείτε!
- 8. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή


Page 20



4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας

- Χρησιμοποιήστε το πιάτο της διατροφής ή την παλάμη σας! για να σιγουρευτείτε ότι η μερίδα σας είναι ανάλογη της συνιστώμενης ποσότητας.
- Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα, φλιτζάνια για να ελέγχετε τις μερίδες σας.

Page 21



1/2 φλ 30γρ 1 κουταλιά της σούπας 1 κουταλάκι του γλυκού 90γρ 1 φλ

US Army, 2010

Page 24

8 μυστικά για ένα υγιές 2014

- 1. Τρώτε πρωινό
- 2. Προσθέστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας
- 3. Επιλέξτε το ουράνιο τόξο στην διατροφή σας
- 4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας
- 5. Αφήστε κάτω το πιρούνι
- 6. Πίνετε περισσότερο νερό
- 7. Γυμναστείτε!
- 8. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή

Page 25

Μεσογειακή διατροφή

- Μεσογειακή διατροφή είναι όρος από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη **Μελέτη Επτά Χωρών** (Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα).

(Simopoulos A.P, 1991
Smith, J 2009)

Page 28



The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage Recommendations: 6 Glasses of Water

Wine in moderation

© 2005 Olney's Presentation & Exchange Trust

Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΕΚΔΟΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΣΥΜΦΩΝΗΣΗΣ



Ελλάδα



• Παρατηρείται ότι στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στην Κρήτη εμφανίζονται τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών.

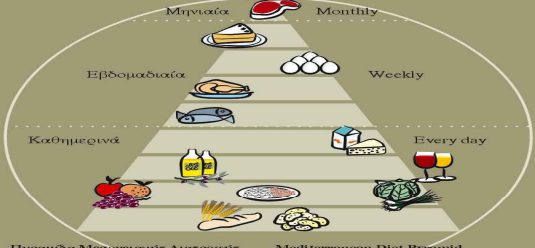
• Αρχικά της έδωσαν το όνομα Κρητική Διατροφή. Αργότερα όμως διαπιστώνοντας τα ίδια συμπεράσματα και στις υπόλοιπες χώρες γύρω από τη Μεσόγειο, την μετονόμασαν σε **Μεσογειακή Δίαιτα**.

Κρήτη



Page 31

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΑΓΡΟΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ - η βάση της Μεσογειακής Διατροφής



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Λίγες φορές το μήνα
Λίγες φορές το μήνα

Λίγες φορές την εβδομάδα
Λίγες φορές την εβδομάδα

Καθημερινά
Καθημερινά

Μεσογειακή Διατροφή

Λίγες φορές το μήνα
Λίγες φορές το μήνα

Λίγες φορές την εβδομάδα
Λίγες φορές την εβδομάδα

Καθημερινά
Καθημερινά

Συμπερασματικά, ορισμένα και μερικά χαρακτηριστικά για τη γεύση στο φαγητό.

Καθημερινή άσκηση

Μεσογειακή Διατροφή

A few times per month
A few times per month

A few times per week
A few times per week

Every day
Every day

Mediterranean Diet Pyramid

A few times per month
A few times per month

A few times per week
A few times per week

Every day
Every day

Whole (one or two glasses per day) in moderation
Whole (one or two glasses per day) in moderation

Daily
Daily


Dairy, yogurt, dairy products, olive oil, olives, fruit, beans, legumes, nuts, vegetables, bread, pasta, rice, cornmeal, potato, bulgur, other whole grains
Dairy, yogurt, dairy products, olive oil, olives, fruit, beans, legumes, nuts, vegetables, bread, pasta, rice, cornmeal, potato, bulgur, other whole grains

Daily Physical Activity
Daily Physical Activity

Η Μεσογειακή μας Διατροφή

- Η διατροφή των ατόμων που ζουν στις χώρες της νότιας Ευρώπης, από το 1960 αποτελεί τη βάση μιας υγιεινής διατροφής, η οποία ονομάζεται **Μεσογειακή Διατροφή**.
- Η «**Μεσογειακή Διατροφή**» έκανε διάσημη την Ελλάδα οδηγώντας τους ειδικούς ανά τον κόσμο να στρέφουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο της Κρήτης» όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού.
- Η κύρια μελέτη όσον αφορά τον μεσογειακό τρόπο διατροφής είναι η περίφημη *έρευνα των 7 Χωρών*.
- Διαχρονική – επιδημιολογική μελέτη

Page 32




ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

35 Page 35

Τι είναι η μεσογειακή διατροφή;

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα), καθώς και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο) και έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- 1) Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
- 2) Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης (κόκκινου κρασιού)
- 3) Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
- 4) Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού)
- 5) Υψηλή κατανάλωση φρούτων
- 6) Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
- 7) Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- 8) Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών

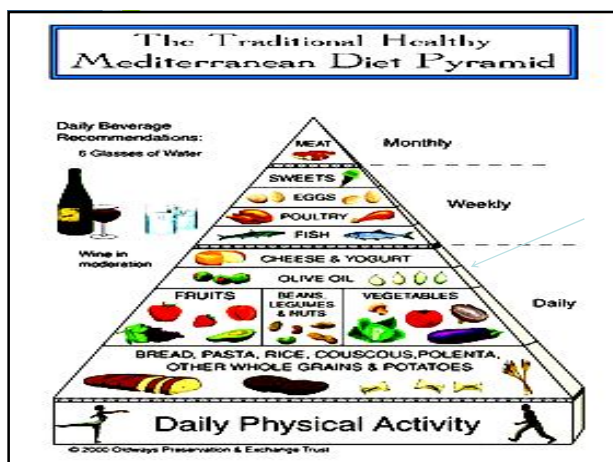


Page 33

Ελαιόλαδο

- «Ελαιόλαδο» χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της Ελιάς της Ευρωπαϊκής (*Olea europaea*) με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.
- **Ελιά – Παλιά όσο η Ανθρώπινη Ύπαρξη Σόλων**

36 Page 36



Θερμιδική Αξία

- 9 kcal ανά γρ.
- 1 κουταλιά σούπας των 15 ml, δίνει 135 kcal.
- Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων πρέπει να αποτελεί ποσοστό 10
- -12% της ολικής ημερήσιας
- πρόσληψης ενέργειας.



Ο Όμηρος αποκαλούσε το ελαιόλαδο “Χρυσό Υγρό”

& ο Ιπποκράτης “Μεγάλο Θεραπευτή”.



Page 38

Μαύρες Vs πράσινες ελιές

- Οι διαφορές όσον αφορά τα διατροφικά τους στοιχεία είναι μικρές.
- Οι μαύρες ελιές είναι οι πιο ώριμες και για το λόγο αυτό έχουν μικρή διαφορά σε **θρεπτική αξία** σε σχέση με τις πράσινες.
- **Οι μαύρες ελιές** είναι πιο πλούσιες σε **τοκοφερόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες)**.
- Οι **πράσινες ελιές** είναι συνήθως πιο **αλμυρές** από τις υπόλοιπες.

Page 41

Θερμίδες στα μακροθρεπτικά συστατικά



39

Page 39

Θρεπτική αξία (10 ελιές μέτριες)

	Μαύρες	Πράσινες
Θερμίδες (kcal)	42	49
Λίπος (γρ)	3.82	5.21
Χοληστερόλη (mg)	0	0
Φυτικές ίνες (γρ)	1.2	1.1
Πρωτεΐνη (γρ)	0.35	0.35
Νάτριο (mg)	352	529

(MUFA 2.817gr, PUFA 0.328gr, SFA 0.505gr)
 (MUFA 3.847 gr, PUFA 0.444gr, SFA 0.689gr)

Πίνακας: Θρεπτική ανάλυση των διαφορετικών ειδών ελαίου

Είδος [στα 100 g]	Είδος καλαμιών	Είδος Καλαμών βιολογικές	Μαύρες σταφίδοελαίες Κρήτης	Ελαίες πράσινες τοακιστές Κρήτης	Ελαίες Χαλκιδικής πράσινες
Θερμίδες σε Kcal	204	234	393	320	170
Πρωτεΐνες σε g	1,5	1,6	1,9	2,1	1,1
Υδατόνθρακες σε g	0,2	0,3	0,2	0,1	0,1
Λίπη σε g	21,9	25,2	42,7	34,6	18,4
Νερό σε g	68	62,5	33,1	49,1	71,5
Φυτικές ίνες σε g	-	-	-	-	-
Βιταμίνη Α σε μg	-	-	-	200	200
Ασβέστιο σε mg	71	89	76	59	94
Κάλιο σε mg	152	79	-	-	91
Μαγνήσιο σε mg	52	56	113	77	55
Νάτριο σε mg	577	787	-	-	651
Σίδηρος σε mg	2,7	5,2	6,9	-	5
Φώσφορος σε mg	248	380	352	322	260
Σελήνιο σε μg	-	-	-	4,7	-
Χρώμιο σε μg	2,3	13,5	-	-	-

Πόσες φορές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ίδιο λάδι για τηγάνισμα;

- Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί συστήνεται η χρήση του ίδιου ελαιόλαδου για το τηγάνι έως και τρεις φορές.
- Το «εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο» μπορεί να αντέξει έως και 8 φορές.
- Αν χρησιμοποιείται σπορέλαια το λάδι θα πρέπει να αλλάζεται μετά από κάθε τηγάνισμα, διαφορετικά οξειδώνεται.
- Αν χρησιμοποιηθεί πολλές φορές αλλοιώνονται σε μεγάλο βαθμό τα συστατικά του και δημιουργούνται ελεύθερες ρίζες, οι οποίες σχετίζονται με καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκινογένεσις.

Page 46

Ανθεκτικότητα Του Ελαιόλαδου Κατά Το Μαγείρεμα

- Το ελαιόλαδο οξειδώνεται λιγότερο από τα σπορέλαια (< ποσοστό πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, > ποσοστό μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φυσικά αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη Ε).
- Ερώτημα για σας:
- Τηγανίζουμε με ελαιόλαδο ή όχι?

Page 44

Ελαιόλαδο και υγεία

- Όπως όλα τα έλαια έτσι και το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη:
- Κορεσμένα 11.15-15.5%
- Μονοακόρεστα 73-80%**
- Πολυακόρεστα 6-12%
- Τα ζωικά λίπη περιέχουν κυρίως κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, τα σπορέλαια πολυακόρεστα,
- ενώ **το ελαιόλαδο περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83%**.
- Το **ελαϊκό οξύ**, βασικό συστατικό του ελαιολάδου, αποτελεί ένα τέτοιο μονοακόρεστο λιπαρό οξύ.

Page 47

Χρόνος τηγανίσματος

- Ο χρόνος τηγανίσματος καλό είναι να μην ξεπερνά τα 4-5 λεπτά και η θερμοκρασία να είναι ήπια.
- Καταλληλότερη είναι η θερμοκρασία μεταξύ 160-180 °C για το ελαιόλαδο.
- Για τα σπορέλαια συστήνονται ακόμα χαμηλότερες θερμοκρασίες 160 °C, αφού δεν αντέχουν σε υψηλότερες.
- Σε θερμοκρασίες πάνω από 180 °C τα έλαια διασπώνται σε βλαβερές για τον οργανισμό ουσίες που μπορεί να είναι και καρκινογόνες.

Page 45

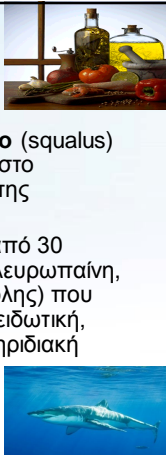
Ός βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, το ελαιόλαδο βοηθά:

- Στη μείωση της "κακής" χοληστερίνης (LDL) στο αίμα.
- Στην διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε "καλή" χοληστερίνη (HDL).
- Στην πρόληψη φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Στην θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάχτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη.
- Στη σωστή διατροφή των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου.
- Στην πρόληψη του καρκίνου.

Page 45

Ακόμα.....

- Η μεγάλη περιεκτικότητα στο υδρογονάνθρακα **σκουαλένιο** (squalus) διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στο μεταβολισμό και την μείωση της νεοπλασίας.
- Η παρουσία περισσότερων από 30 φαινολικών ενώσεων (π.χ. ελευρωπαίνη, υδροξυτυρουσόλης, τυρουσόλης) που παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιθρομβωτική και αντιβακτηριδιακή δράση.



Αξιολόγηση:


- Βαθμολογία: 4-5 ΟΧΙ – Οι γνώσεις σας είναι επαρκείς
- Βαθμολογία: 1-3 ΟΧΙ- Απαιτείται βελτίωση των γνώσεων σας
- Βαθμολογία: καθόλου ΟΧΙ – Οι γνώσεις σας είναι ανεπαρκείς

Page 52

Και...

- Η ουσία που υπάρχει στο ελαιόλαδο (ελευρωπαίνη) φαίνεται να αυξάνει την κινητικότητα ενός ενζύμου (πεπσίνη) που ευθύνεται για την πέψη της πρωτεΐνης.

Food Chemistry (2004)



Σας ευχαριστώ!



UNIVERSITY OF NICOSIA
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΝΙΚΟΣΙΑΣ

Page 53

Ερωτηματολόγιο γνώσεων μεσογειακής διατροφής, ελαιόλαδου		
1. Τα βασικά στοιχεία της σωστής διατροφής είναι : Ισορροπία, Μέτρο, Ποικιλία, Μόνο φυτικές τροφές	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2. Το πιάτο της διατροφής παρουσιάζει το ήμισυ του πιάτου σαλάτα και το ήμισυ του πιάτου κρέας . Πρέπει να αποφεύγεται το άμυλο με το κρέας .	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3. Η πράσινη ελιά έχει λιγότερο νάτριο από την μαύρη.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Το 5-2-1-0 σημαίνει 5 γεύματα την ημέρα, 2φ γάλα, 1 μερίδα κρέας και 0 τηγανιτά φαγητά	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5. Είναι καλύτερα το ελαιόλαδο να χρησιμοποιείται στην αρχή του μαγειρέματος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Page 51