

Κρητική Διατροφή

«Κορωνίδα» Μεσογειακής Διατροφής

του Εμμανουήλ Τσακαλάκης

Η «Κρητική Διατροφή» (Cretan Diet) είναι επιστημονικός όρος που περιγράφει τον καθημερινό τρόπο ζωής των παππούδων μας και είναι αυτός που ανέδειξε η μελέτη «Των Επτά Χωρών», σαν τον πιο Υγιεινό Τρόπο Ζωής. Η μελέτη αυτή έγινε από τον Αμερικανό Καθηγητή Δρ. Άνσελ Κις του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, τη δεκαετία του '60 και σε αυτήν συμμετείχαν συνολικά περίπου 13.000 άνδρες, οι οποίοι επιλέχθηκαν από 16 διαφορετικές περιοχές 7 χωρών, δηλαδή Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, ΗΠΑ, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία & Ελλάδα, η οποία και συμμετείχε με δυο περιοχές: την Κρήτη και την Κέρκυρα. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η ασαφής μέχρι τότε σχέση μεταξύ δίαιτας και εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και έγινε σε μια ομάδα περίπου 700 ανδρών αγροτικής περιοχής της Κρήτης, η οποία είχε τους λιγότερους θανάτους από έμφραγμα της καρδιάς και τις διάφορες μορφές καρκίνου σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Μάλιστα ο πληθυσμός της Κρήτης ήταν ο μακροβιότερος.

Πρόκειται για τη μεγαλύτερη διατροφική έρευνα του 20ου αιώνα και ο καθηγητής Δρ. Άνσελ Κις έγινε εξώφυλλο στο περιοδικό «TIME» τον Ιανουάριο του

Χαρακτηριστικά Κρητικής Διατροφής

- Το περιβάλλον που γεννήθηκαν και μεγάλωναν καθόριζε τις επιλογές τους και όχι η όρεξή τους, σε αντίθεση με αυτό που συμβαίνει σήμερα
- Σε γενικές γραμμές κατανάλωναν εποχιακά-τρόφιμα, ελάχιστα ή καθόλου επεξεργασμένα, τα οποία ήταν προϊόντα της ευρύτερης περιοχής που ζούσαν

1961. Απεβίωσε το Νοέμβριο του 2004, σε ηλικία 100 ετών, η δε σύζυγός του έζησε μέχρι τα 97 της χρόνια και απεβίωσε το 2006.

Τον πυρήνα της διατροφής αποτελούσαν τα τρόφιμα από φυτικές πηγές, ενώ τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, ως επί το πλείστον οικόσιτα, είχαν περισσότερο περιφερειακό χαρακτήρα αφού τα κατανάλωναν τις αργίες και τις εορτές. Η διατροφή είναι απλή και περιλαμβάνει κυρίως ελαιόλαδο που αντιστοιχούσε στο ένα τρίτο της ημερήσιας ενέργειας κατ' άτομο. Το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας προήρχετο από δημητριακά, κυρίως ψωμί, όσπρια, λαχανικά, και σπανιότερα σε μικρές ποσότητες από αυγά, τυρί, γάλα, ψάρι και λίγο κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα.

Για επιδόρπιο έτρωγαν πολλά φρούτα, ενώ για «γλυκά» έφτιαχναν παραδοσιακά εδέσματα με βάση το μέλι και τους ξηρούς καρπούς που και αυτά τα κατανάλωναν μόνο λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα. Ένας παράγοντας που σύμφωνα με τον Καθηγητή Α. Καφάτο δεν είχε επαρκώς αξιολογηθεί κατά την έναρξη της μελέτης των 7 χωρών ήταν το γεγονός ότι οι Κρητικοί την εποχή εκείνη τηρούσαν ευλαβικά όλες τις νηστείες, άρα και μείωναν σημαντικά την πρόσληψη επιβλαβών τροφών για την υγεία. Ενώ πολλές θρησκείες ορίζουν περιόδους νηστείας καμία δεν έχει τη δομή της Ορθόδοξου εκκλησίας μας. Η Ορθόδοξη εκκλησία ορίζει διάφορες περιόδους νηστείας, οι οποίες συνολικά ανέρχονται σε 180-200 ημέρες κατά τη διάρκεια του έτους, δηλ. το 52% των ημερών. Σε

Προφίλ 40χρονου Κρητικού του 1960

- Μέσο βάρος 63 κιλά
- Σπάνια κατανάλωνε κόκκινο κρέας (μόλις 35 γρ. ανά ημέρα)
- Κατανάλωνε λίγες φορές λευκά κρέατα (κοτόπουλο ή κουνέλι που ήταν οικόσιτα)
- Συνήθιζε να συνοδεύει τα γεύματα με μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού
- Κατανάλωνε μεγάλη ποσότητα οσπρίων και λαχανικών τοπικής παραγωγής
- Για μαγείρεμα χρησιμοποιούσε αποκλειστικά (Κρητικό) ελαιόλαδο
- Καθημερινά είχε έντονη δραστηριότητα – ενασχόληση με γεωργικές εργασίες στην ύπαιθρο
- Περπατούσε 13 – 14 χλμ. την ημέρα



Εμμανουήλ Τσακαλάκης,
Πρόεδρος Συλλόγου Ξενοδόχων Νομού Ρεθύμνης,
Μέλος του ΔΣ της ΠΟΞ.



Φωτογραφία: Αρχείου Αγροδιατροφικής Σύμπραξης Κρήτης

αντίθεση με τις αστικές κοινωνίες, όπου η καθιστική ζωή είναι ο κανόνας, η καθημερινότητα του Κρητικού ήταν συνυφασμένη με την κίνηση. Ο μέσος Κρητικός περπατούσε 13-14 χιλιόμετρα την ημέρα (σε αντίθεση με λιγότερα από 2 χλμ. σήμερα) και η χειρονακτική ενασχόλησή του με τις γεωργικές εργασίες στις ελιές και στ' αμπέλια, ήταν η καθημερινή φυσική του άσκηση.

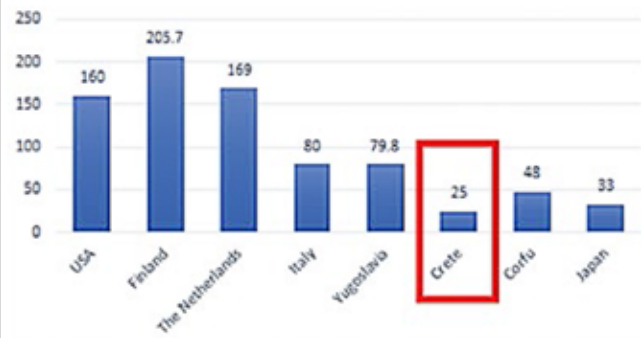
Καταγραφή Ημερησίας Κατανάλωσης
(γραμμάρια ανά ημέρα)

Ψωμί	380
Δημητριακά	30
Πατάτες	190
Όσπρια	30
Λαχανικά	101
Φρούτα	464
Κρέας	35
Ψάρι ή Θαλασσινά	18
Αυγά	25
Τυρί	13
Γάλα & Γιαούρτι	235
Ελαιόλαδο	95
Ζαχαρώδη προϊόντα	20
Γλυκό	0
100% Αλκοόλ (κόκκινο κρασί)	15

Συμμετείχαν άνδρες από την Κρήτη ηλικίας 40-60 ετών
Φεβρουάριος- Σεπτέμβριος 1960 -1965

ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ
ΑΝΑ 1.000 ΑΤΟΜΑ

στους πληθυσμούς της Μελέτης των Επτά Χωρών
 μετά από 25 χρόνια παρακολούθησης (1985)



Φωτογραφία Αρχείου Αγροδιατροφικής Σύμπραξης Κρήτης



100 Χρόνια
1921 - 2021

