

«Τα οπωροκηπευτικά στη διατροφή μας»

Δρ. Αλεξάνδρα – Μαρία Μιχαηλίδου
Επίκ. Καθηγήτρια Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής
Τομέας Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων
Σχολή Γεωπονίας, Δασολογίας και Φυσικού Περιβάλλοντος
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
e-mail: amichail@agro.auth.gr

Τα επιστημονικά ευρήματα των τελευταίων δεκαετιών υποδεικνύουν ότι η διατροφή αποτελεί έναν περιβαλλοντικό παράγοντα υψίστης σημασίας για την απόκτηση και διατήρηση της πνευματικής, σωματικής και ψυχικής υγείας.

Η επιστημονική τεκμηρίωση της σχέσης μεταξύ διατροφής και υγείας οδήγησε στη διαμόρφωση διατροφικών οδηγιών σε επίπεδο τροφίμων. Ως εκ τούτου, τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του καθημερινού διαιτολογίου του ανθρώπου, εφόσον περιέχουν ένα ευρύ φάσμα θρεπτικών ουσιών και επηρεάζουν θετικά πολλές σωματικές λειτουργίες, βελτιώνοντας τη γενική κατάσταση της υγείας και, παράλληλα, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων χρόνιων νοσημάτων. Το γεγονός αυτό τεκμαίρεται από τα ευρήματα των προχωρημένων μοριακών τεχνικών, οι οποίες συνέβαλαν στην πληρέστερη κατανόηση της ποικιλότητας των συστατικών και των φυσιολογικών πλεονεκτημάτων, που έχουν τα τρόφιμα τα οποία εμπίπτουν στην κατηγορία των οπωροκηπευτικών.

Συγκεκριμένα, τα δυνητικά προστατευτικά οφέλη που προκύπτουν από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορούν να αποδοθούν στις πολλαπλές ευεργετικές τους ουσίες, καθώς αποτελούν καλή πηγή ενεργοφόρων, αλλά και άριστη πηγή μη ενεργοφόρων θρεπτικών συστατικών. Η έρευνα τις τελευταίες δεκαετίες υποδεικνύει ότι τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν και μια πληθώρα βιοδραστικών συστατικών, τα οποία παρουσιάζουν πλειοτροπικές δράσεις, μεταξύ των οποίων αντιαθηρωματική, αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση. Επιπρόσθετα, τα βιοδραστικά αυτά συστατικά είναι δυνατό να συμμετέχουν στο σύστημα διαβίβασης ερεθισμάτων, και κατά συνέπεια, στην επαγωγική πρόκληση βιολογικών αποκρίσεων, επηρεάζοντας τις μεταβολικές οδούς και κατ' επέκταση τον ομοιοστατικό έλεγχο του οργανισμού.

Ωστόσο, οι ειδικοί σε θέματα διατροφής τονίζουν ότι: 1. ιδιαίτερα ελκυστική είναι η αξιολόγηση της σχέσης της υγείας με τη συνολική διατροφική πρόσληψη και όχι με μεμονωμένες θρεπτικές ουσίες, τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων και 2. ο βαθμός της ισορροπημένης διατροφής πρέπει να κρίνεται ολιστικά στο επίπεδο των προσλαμβανόμενων τροφίμων, λαμβάνοντας υπόψη το τρίπτυχο «ισορροπία, ποικιλία, μέτρο».

Η πολυπλοκότητα των θεμάτων της διατροφής και των επιπτώσεών τους στην ποιότητα ζωής απαιτεί τη σφαιρική θεώρησή τους και η επίλυση αυτών καθιστά απαραίτητη τη συνεργασία όλων των φορέων, με στόχο την υλοποίηση ενημερωτικών προγραμμάτων διατροφικής αγωγής για όλες τις πληθυσμιακές ομάδες.

Εν κατακλείδι, λοιπόν, για την απόλαυση πνευματικής, σωματικής και ψυχικής υγείας, απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η διαμόρφωση διατροφικής συνείδησης. Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο, αλλά η υιοθέτησή της σε καθημερινή βάση μπορεί να γίνει προοδευτικά και μόνο με την εφαρμογή διατροφικής αγωγής από την παιδική και εφηβική ηλικία.