Î¼ÏŒÎ½Î¿ Î²Î¹Î¿Î»Î¿Î³Î¹Î°Î¬

Î¤Î¿ Î-Î»ÎµÎ³Î¾Î¿ Î¿/Î· artman
12.04.04
Î¤ÎµÎ»ÎµÏ…Ï„Î±Î¯Î± Î±Î½Î±Î½Î-Ï‰ÏƒÎ· 31.03.12

ÎŒχι πια δÎ¯αιτες, μÏŒνο βιολογικÎ¬. ΣτροφÎ® απÏŒ τα προγρÎ¬μματα αδυνατÎ¯σματος προς την υγιεινÎ® διατροφÎ® χωρÎ¯ς χημικÎ¬ ΡΕΠΟΡΤΑΖ: ΚαρολÎ¯να ΠαπακÏŽστα karolin26@hotmail. com «ΕδÏŽ και Î-ναν χρÏŒνο επιλÎ-γω σε πολλÎ¬ καθημερινÎ¬ εÎ¯δη, τα βιολογικÎ¬. Ο κυριÏŒτερος λÏŒγος εÎ¯ναι πως θÎ-λω να εφαρμÏŒζω μια σωστÎ® διατροφÎ® και να προσÎ-χω την υγεÎ¯α της οικογÎ-νειÎ¬ς μου σε κÎ¬θε τι που ετοιμÎ¬ζω στην κουζÎ¯να μου», λÎ-ει με σιγουριÎ¬ στα «ΝΕΑ» η κ. ΚατερÎ¯να ΓιαννιοÏ•. «ΑποφÎ¬σισα να στραφÏŽ σε τÎ-τοιου εÎ¯δους προÏŠÏŒντα γιατÎ¯ καλλιεργοÏ•νται χωρÎ¯ς συντηρητικÎ¬, ορμÏŒνες και χημικÎ¬ και Î-τσι θωρακÎ¯ζουν τον οργανισμÏŒ μας. Οι τιμÎ-ς εÎ¯ναι πιο τσιμπημÎ-νες, αλλÎ¬, εφÏŒσον εÎ¯μαι σÎ¯γουρη ÏŒτι αγορÎ¬ζω κÎ¬τι καλÏ•τερο, δεν με πειρÎ¬ζει», συμπληρÏŽνει.

«Ο κÏŒσμος Î-χει δοκιμÎ¬σει τις αυστηρÎ-ς δÎ¯αιτες για λÏŒγους υγεÎ¯ας Î® απλÎ¬ εμφÎ¬νισης και εÎ¯δε ÏŒτι στην ουσÎ¯α δεν Î-χουν αποτελÎ-σματα, αφοÏ• συνÎ®θως πολÏ• γρÎ®γορα ξαναπαÎ¯ρνεις τα κιλÎ¬ που Î-χασες», λÎ-ει στα «ΝΕΑ» ο διαιτολÏŒγος- διατροφολÏŒγος κ. ΠαρασκευÎ¬ς ΠαπαχρÎ®στος. «Îˆτσι υπÎ¬ρχει μια τÎ¬ση να στρÎ-φονται στην υγιεινÎ® διατροφÎ®». ΠροσθÎ-τει δε πως «η πλειονÏŒτητα των πελατÏŽν που

επισκÎ-πτεται το
γραφεÎ¯ο μου ζητÎ¬ Î-να
πρÏŒγραμμα υγιεινÎ®ς
διατροφÎ®ς, με Î-μφαση
στη μεσογειακÎ®».
ΣÏ•μφωνα με τα
αποτελÎ-σματα
Î-ρευνας του
ΠανελληνÎ¯ου
ΣυλλÏŒγου
ΔιαιτολÏŒγων και
ΔιατροφολÏŒγων σε
δεÎ¯γμα 500 ατÏŒμων για
τις διατροφικÎ-ς
συνÎ®θειες των
ΕλλÎ®νων που
παρουσιÎ¬στηκε τον
ΔεκÎ-μβριο του 2007, ÏŒσο
πιο συχνÎ¬ Î-χει
αποπειραθεÎ¯
κÎ¬ποιος να χÎ¬σει
βÎ¬ρος σε ινστιτοÏ•τα
αδυνατÎ¯σματος Î® μÎ-σω
σκευασμÎ¬των τÏŒσο
πιο μεγÎ¬λη
αυξομεÎ¯ωση του
βÎ¬ρους του
παρουσιÎ¬ζει.
ΠαρÎ¬λληλα, προκÏ•πτει
ÏŒτι η διατÎ®ρηση του
βÎ¬ρους
επιτυγχÎ¬νεται μÏŒνο με
σταδιακÎ® αλλαγÎ®
του τρÏŒπου ζωÎ®ς και,
φυσικÎ¬, με υγιεινÎ-ς
διατροφικÎ-ς
συνÎ®θειες και ÏŒχι με
λÏ•σειςπου
υπÏŒσχονται εÏ•κολη
και γρÎ®γορη απÏŽλεια
βÎ¬ρους. Αν και τα
ευρÎ®ματα της Î-ρευνας
κÎ¬νουν τους
διατροφολÏŒγους να
υποστηρÎ¯ζουν πως
πρÎ-πει να γÎ¯νουν ακÏŒμη
αρκετÎ¬ βÎ®ματα για την
υιοθÎ-τηση ενÏŒς πιο
υγιεινοÏ• τρÏŒπου
διατροφÎ®ς, μεγÎ¬λος
αριθμÏŒς ανθρÏŽπων
εμφανÎ¯ζεται πλÎ-ον να
γυρÎ¯ζει την πλÎ¬τη
στους διÎ¬φορους
τÏ•πους δÎ¯αιτας και να
επιλÎ-γει τρÏŒφιμα τα
οποÎ¯α εÎ¯ναι
συνδεδεμÎ-να στη
συνεÎ¯δησÎ® του με
ευεργετικÎ-ς
συνÎ-πειες στην
υγεÎ¯α του, εÎ¯τε γιατÎ¯
εÎ¯ναι εμπλουτισμÎ-να
με διÎ¬φορα στοιχεÎ¯α,
ÏŒπως τα ω-3, εÎ¯τε γιατÎ¯

Î-χουν παραχθεÎ¯ χωρÎ¯ς τη χρÎ®ση φυτοφαρμÎ¬κων. Τη σÏ•νδεση αυτÎ® επιβεβαιÏŽνει και η Î-ρευνα της Focus Βari «Food for Τhought», στην οποÎ¯α, Î®δη απÏŒ το 2004, το 71% των ερωτηθÎ-ντων ταυτÎ¯ζουν την υγιεινÎ® διατροφÎ® με την επιλογÎ® προÏŠÏŒντων χωρÎ¯ς συντηρητικÎ¬ και χημικÎ¬. Οι πωλÎ®σεις Η στροφÎ® των ΕλλÎ®νων καταναλωτÏŽν σε τρÏŒπους υγιεινÎ®ς διατροφÎ®ς και σε προÏŠÏŒντα τα οποÎ¯α θεωροÏ•ν ÏŒτι ανταποκρÎ¯νονται περισσÏŒτερο σε αυτÎ®, ÏŒπως για παρÎ¬δειγμα τα βιολογικÎ¬ Î® τα λειτουργικÎ¬ τρÏŒφιμα, αποτυπÏŽνεται και στην πορεÎ¯α των πωλÎ®σεων αυτÏŽν των ειδÏŽν. ΣÏ•μφωνα με Î-ρευνα της ΙCΑΡ, η συνολικÎ® αξÎ¯α της εγχÏŽριας αγορÎ¬ς βιολογικÏŽν τροφÎ¯μων παρουσÎ¯ασε αÏ•ξηση της τÎ¬ξης του 30% το 2006 σε σχÎ-ση με το 2005. Το ενδιαφÎ-ρον του κοινοÏ• επιβεβαιÏŽνει και ο γενικÏŒς γραμματÎ-ας της ΟμοσπονδÎ¯ας ΕνÏŽσεων ΒιοκαλλιεργητÏŽν ΕλλÎ¬δος κ. ΓερÎ¬σιμος ΚαραντινÏŒς, ο οποÎ¯ος δηλÏŽνει ÏŒτι «τα βιολογικÎ¬ προÏŠÏŒντα κινοÏ•νται αρκετÎ¬ καλÎ¬, υπÎ¬ρχει ζÎ®τηση, παρÎ„ ÏŒλο που δεν Î-χουμε φτÎ¬σει ακÏŒμη τα επÎ¯πεδα των ευρωπαÏŠκÏŽν χωρÏŽν, αλλÎ¬ οι πωλÎ®σεις τους αυξÎ¬νονται με γεωμετρικÎ® πρÏŒοδο». ΣυμπληρÏŽνει δε ÏŒτι «αρκεÎ¯ να σας πω, ÏŒτι σε μεγÎ¬λη αλυσÎ¯δα σοÏ•περ μÎ¬ρκετ οι πωλÎ®σεις των βιολογικÏŽν τροφÎ¯μων αυξÎ¬νονται κατÎ¬ 30% κÎ¬θε χρÏŒνο».