

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:.....	2
Μια μέρα στην Αθήνα:.....	2
ΣΚΕΥΗ:.....	4
Τα προϊόντα:.....	5-6
Ο πολύτιμος άρτος των Αρχαίων:.....	8
Εδέσματα και συνταγές:.....	8-10
Νωγαλεύματα - μπαχαρικά:.....	11
Το μέλι:.....	12
Τα κρασιά:.....	13
Το κυνήγι:.....	17
ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ:.....	18
ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΤΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ:.....	18
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ:.....	20
<i>Μεσογειακή διατροφή:.....</i>	<i>21</i>
Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής:.....	26
<i>Συνταγές:.....</i>	<i>27</i>
Πολίτικη κουζίνα:.....	37
Πως επηρεάζει η άθληση την ποιότητα ζωής:	38
ΟΦΕΛΗ ΣΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ:.....	41

ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΒΑΡΟΣ:	42
ΠΟΣΗ ΑΣΚΗΣΗ:	43
Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ:	50
Η ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ:	54
Ασθένειες:	54
Οι 10 (δέκα) πιο θανατηφόρες ασθένειες:	55
Βότανα:	59
ΤΟ pH ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ:	60
Βιβλιογραφία:	62-64

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Οι τροφές των αρχαίων», γράφει ο Σαρλ Πικάρ στο βιβλίο του με θέμα τη ζωή στην κλασική Ελλάδα, «σκοπό είχαν να ερεθίσουν και όχι να βαρύνουν το στομάχι, γι' αυτό άλλωστε ήταν πλούσιες σε καρυκεύματα και αρωματικά βότανα».

Γεγονός είναι ότι στα συμπόσια των αρχαίων τα τραπέζια ήταν βαρυφορτωμένα και το κρασί έρρεε άφθονο, νερωμένο με γλυκό ή θαλασσινό νερό και αρωματισμένο με δενδρολίβανο ή μέλι.

Την εποχή του Περικλή (5ος αιώνας π.Χ.), οι καλεσμένοι σ' ένα πλούσιο δείπνο θα απολάμβαναν ένα ενδιαφέρον και χορταστικό μενού: λαγό μαγειρεμένο με μέντα και θυμάρι, ψητές τσίχλες ή σπίνους διατηρημένους σε ευωδιαστό λάδι, αρνάκι ή γουρουνόπουλο σούβλας ποτισμένο με «θυλήματα» (χοντροαλεσμένο αλεύρι ραντισμένο με κρασί και λάδι, με το οποίο έσβηναν το κρέας καθώς ψηνόταν), γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι πασπαλισμένα με μελωμένο κρασί και σουσάμι, αλμυρά τσουρέκια, ψητά ορτύκια, τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, κρασί από τη Χίο και τη Λέσβο, σταφύλια από τη Μένδη της Παλλήνης, χέλια και ψάρια από τη λίμνη Κωπαΐδα, θαλασσινά από την Εύβοια, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, βραστούς βολβούς, ραπανάκια για να περνά η μέθη και, βέβαια, τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα καρυκεύματα

Μπορεί οι Αθηναίοι να ήταν καλοφαγάδες, ήταν όμως κατά κανόνα λιτοδίαιτοι.

Μια μέρα στην Αθήνα

Ο Αθηναίος, πριν βγει από το σπίτι του με το πρώτο φως της αυγής, έτρωγε κάτι λιτό, το «ακράτισμα» που ήταν συνήθως λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, το λεγόμενο άκρατο οίνο.

Μερικές φορές στο πρώτο αυτό γεύμα πρόσθεταν ελιές και σύκα.

Πιο συχνά, όμως, το πρωινό ήταν απλά μια κούπα από «κυκεώνα», δηλαδή ένα ρόφημα από βρασμένο κριθάρι αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, για το οποίο οι αρχαίοι πίστευαν ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Κατά τη διάρκεια της μέρας, έπαιρναν ακόμα τρία γεύματα: το άριστον (μεσημεριανό), το δειλινό και το δείπνο.

Το κύριο γεύμα, το δείπνο, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας ή αφού είχε ήδη νυχτώσει. Ήταν πλούσιο και πολλές φορές τελείωνε με τραγήματα (επιδόρπια), φρούτα φρέσκα ή ξηρά, κυρίως σύκα, καρύδια, σταφύλια ή γλυκά με μέλι.

ΚΡΕΑΣ

Οι αρχαίοι έτρωγαν συχνά κρέας, ιδιαίτερα χοιρινό αλλά και μοσχάρι, μαγειρεμένο με αρκετούς τρόπους και σπανιότερα κατσίκι και αρνί.

Μεγάλο γαστρονομικό ενδιαφέρον έδειχναν για το κυνήγι (τσίχλες, ορτύκια, ελάφια).

Τέλος, για να είναι μαλακά τα κρέατα, φρόντιζαν να τα μαρινάρουν πριν από το ψήσιμο με χορταρικά.

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ-ΨΑΡΙ

Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα.

Οι τσιπούρες και τα μπαρμπούνια στόλιζαν συχνά τα τραπέζια των πλουσίων, ενώ οι σαρδέλες του Φαλήρου ήταν το συνηθισμένο πιάτο των φτωχότερων.

Η τιμή της σαρδέλας, μάλιστα, λειτουργούσε ως βαρόμετρο για την αγορά τροφίμων της Αθήνας.

Μεγάλη ζήτηση είχαν και τα παστά ψάρια από τον Ελλήσποντο και τον Εύξεινο Πόντο, και φυσικά τα φημισμένα χέλια της Κωπαΐδας, που ήταν πανάκριβος μεζές αφού το καθένα απ' αυτά στοίχιζε όσο ένα γουρουνόπουλο

ΣΑΛΑΤΕΣ

Οι σαλάτες τους γίνονταν πάντα από υλικά που είχαν θεραπευτικές ιδιότητες και τα οποία ποτέ δεν έβραζαν για να μη χάσουν τις βιταμίνες τους.

Οι αρχαίοι συνήθιζαν να παίρνουν λάδι για τις σαλάτες τους από άγουρες ελιές.

Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας.

ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ-ΟΣΠΡΙΑ-ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Έτρωγαν φασόλια, φακές, ρεβίθια (ψημένα), μπιζέλια και κουκιά σε πουρέ (έτνος).

Φυσικά, τα σκόρδα και τα κρεμμύδια περιλαμβάνονταν στο καθημερινό μενού.

Εκλεκτό έδεσμα για τους αρχαίους ήταν τα σαλιγκάρια, τα οποία οι Κρητικοί έτρωγαν από την εποχή του Μίνωα.

Τα λαχανικά, τέλος, είχαν μεγάλη ζήτηση.

Πολλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν κήπους, στα οποία καλλιεργούσαν, μαζί με τα όσπρια, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, σέλινο, άνηθο και δυόσμο.

Άλλα χορταρικά, όπως τα μανιτάρια, το μάραθο, τα σπαράγγια, ακόμα

και τις τρυφερές τσουκνίδες, τα αναζητούσαν στις ακροποταμιές και στα χωράφια.

Από τα πιο αγαπημένα προϊόντα των αρχαίων ήταν τα αγγούρια και τα σύκα.

ΣΚΕΥΗ

Οι αρχαίοι Έλληνες σπάνια χρησιμοποιούσαν στα τραπέζια τους μαχαίρια και πιρούνια.

Όταν οι τροφές ήταν υδαρείς, χρησιμοποιούσαν κουτάλια που τα ονόμαζαν "μόστρα" ή «γλώσσα».

Χρήση κουταλιού μπορούσε να έχει κι ένα κομμάτι από κόρα ψωμιού, που το έλεγαν «μυστίλλη». Συνήθως οι αρχαίοι έπαιρναν τα φαγητά με τα δάχτυλα, τα οποία αργότερα καθάριζαν με μια ειδική ζύμη ή ψίχα ψωμιού, αφού δε χρησιμοποιούσαν πετσέτες.

Το νερό, το κρασί, όπως και τον κυκεώνα τα έπιναν σε κύλικες (κύπελλα), που συνήθως ήταν πήλινα. Συχνά χρησιμοποιούσαν ξύλινα ή και μεταλλικά κύπελλα, ενώ στα πλούσια συμπόσια μπορούσε κάποιος να δει ασημένια ή και χρυσά κύπελλα.

Τα πιάτα φαγητού τα ονόμαζαν πινάκια και τα μικρότερα πιάτα «βατάνια».



Τα προϊόντα

Το Ελαιόλαδο

Πολλά ευρήματα από ανασκαφές δείχνουν ότι η κατανάλωση του ελαιόλαδου ήταν ευρύτατα διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα.

Έτσι έχουν κατά καιρούς βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες, δείγμα κατανάλωσης ελιάς και λαδιού, καθώς και πολλοί οπό τους λεγόμενους ψευδόστομους αμφορείς οι οποίοι χρησίμευαν κυρίως για την αποθήκευση λαδιού.

Φημισμένο λάδι στην αρχαιότητα προερχόταν από τη Σάμο και την Ικαρία, ενώ η Αττική, σε αντίθεση με άλλα προϊόντα, ήταν όχι μόνο αυτόκλητος αλλά και εξαγωγέας ελαιόλαδου και ελιών.

Το κρασί

Το κρασί ήταν ένα καθημερινό βασικό συστατικό στην διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων, στην πραγματικότητα αποτελούσε μια οπό τις βασικές τροφές αφού ήταν μέρος του πρωινού αλλά και των υπολοίπων γευμάτων.

Τα ψάρια

Ανέκαθεν οι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια οπό κρέας. Στην αρχαιότητα προτιμούσαν, όπως φαίνεται, κυρίως παχιά ψάρια, όπως: κολιός - σκουμπρί, σαρδίνι, γόππα, μαρίδα κ.α.

Τα κρέατα

Γενικά, εκτός από τους ομηρικούς ήρωες και τα συμπόσια, η κρεατοφαγία περιοριζόταν στις δημόσιες και ιδιωτικές γιορτές.

Τα πουλερικά διαφόρων ειδών, τα κουνέλια, οι λαγοί, οι αγριόχοιροι, το αγριοκάτσικα, τα ελάφια και τα γνωστά κατοικίδια ζώα, αποτελούσαν τις κύριες πηγές κρέατος των αρχαίων Ελλήνων.

Το μαγείρεμα γινόταν με διάφορους τρόπους, πιο συχνά, ψητά στο φούρνο ή στη σούβλα και βραστά με διάφορα λαχανικό και καρυκεύματα.

Όσπρια και δημητριακά

Τα όσπρια και τα δημητριακά, αποτελούσαν διατροφική βάση για την πλειοψηφία των Ελλήνων οπό την αρχαιότητα.

Τα κουκιά, τα λούπινα, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια και τα φασόλια είναι μερικά από τα όσπρια που προτιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες.

Τα δημητριακά χρησίμευαν κυρίως στην παρασκευή διαφόρων τύπων ψωμιού, έτσι παρασκεύαζαν ψωμί από κριθάρι, σιτάρι, κεχρί κ.ά

Λαχανικά - φρούτα - καρυκεύματα

Τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν ανέκαθεν πρώτα στις επιλογές των Ελλήνων.

Άλλωστε, και στην Αρχαία Ελλάδα, υπήρχαν μερικοί όπως οι οπαδοί του Πυθαγόρα που ήταν φυτοφάγοι.

Φυσικά τα λαχανικό και τα φρούτα εκείνης της εποχής δεν ήταν ίδια με τα σημερινά αφού δεν υπήρχαν ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, καλαμπόκι, πορτοκάλια, μανταρίνια, μπανάνες, κ.α.

Από τα λαχανικό υπήρχαν, το αγγούρι, η αγκινάρα, ο αρακάς, οι κολοκύθες, τα κρεμμύδια, το λάχανο, το σπαράγγια, τα μανιτάρια, τα παντζάρια κ.α.

Από τα καρυκείματα και τα μπαχαρικά χρησιμοποιούσαν, άνηθο, βασιλικό, δυόσμο, θυμάρι, κάρδαμο, κόλιανδρο, κάππαρη, κουκουνάρι, αλλά και τα εισαγόμενα όπως πιπέρι, κ.α.

Στα φρούτα κυριαρχούσαν το αχλάδι, το δαμάσκηνο, το κεράσι, το κούμαρο, το κυδώνι, και βέβαια το σταφύλι και το σύκο.

Στους ξηρούς καρπούς συγκαταλέγονταν, μεταξύ άλλων, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα κάστανα, οι σταφίδες και τα ξερά σύκα.

ΨΑΡΙΑ

Το υγρό στοιχείο τροφοδοτούσε ανέκαθεν με την ποικιλία και την αφθονία του τους κατοίκους της ηπειρωτικής και νησιωτικής Ελλάδας.

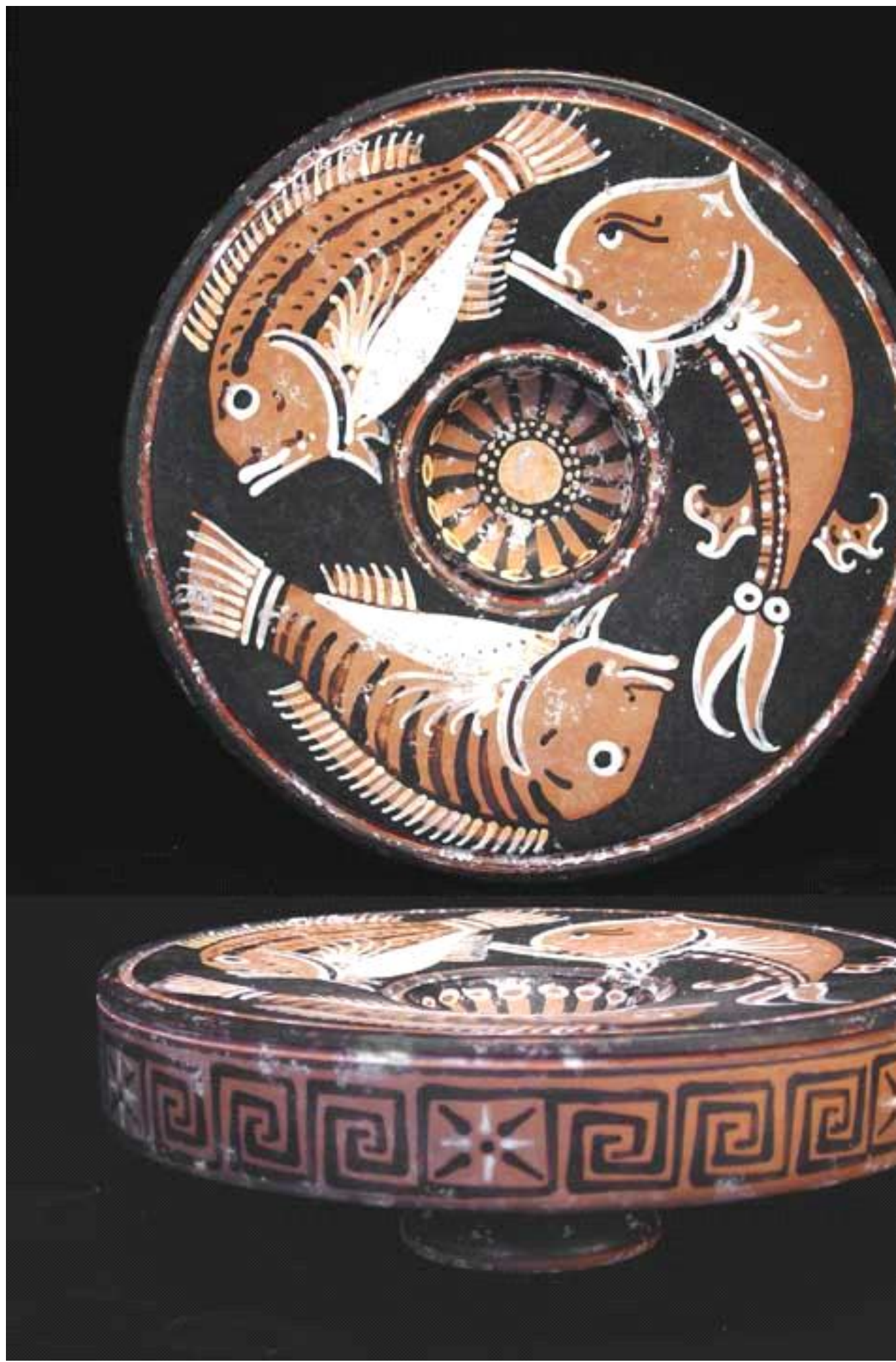
Η άμεση γεινίαση μεγάλου τμήματος της πατρίδας μας προς τη θάλασσα, τα καθαρά και όχι ιδιαίτερα βαθιά νερά και τα πολυάριθμα είδη ψαριών, μαλακίων και οστρακοειδών, που - κατά τους αρχαίους τουλάχιστον χρόνους - υπήρχαν σε πλούσιες ποσότητες, καθιστούν ευνόητη την αγάπη των Ελλήνων για τα θαλασσινά.

Οι αρχαίες γραπτές πηγές σώζουν πλήθος πληροφοριών σχετικά με τα είδη των θαλασσινών που καταναλώνονταν, καθώς και τους τρόπους αλίευσης και μαγειρεύματός τους.

Υπήρχαν μάλιστα και ειδικά συγγράμματα επί του θέματος, π.χ.

Αριστοτέλους Περί ιχθύων, Αρχίππου Ιχθύς, Δωρίωνος Περί ιχθύων, Νουμηνίου Αλιευτικός, Ευθυδήμου Περί παστών, Αντιφάνους Αλιευομένη.

Όπως προκύπτει από τις πληροφορίες των γραπτών πηγών, των απεικονίσεων, κυρίως στην αγγειογραφία, και των αρχαιολογικών ευρημάτων, οι αρχαίες μέθοδοι και τα σύνεργα της αλιείας παραμένουσχεδόν αμετάβλητα από την πρώιμη αρχαιότητα έως σήμερα



Ο πολύτιμος άρτος των Αρχαίων.

Τα δημητριακά αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής για τους αρχαίους.

Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία για τους Αθηναίους, έτσι αναγκάζονταν να το εισάγουν από άλλα μέρη.

Το αλεύρι από κριθάρι, ζυμωμένο σε γαλέτες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό ψωμί και ονομαζόταν μάζα.

Στη ζύμη του ψωμιού έβαζαν διάφορα καρυκεύματα, όπως μάραθο, δυόσμο και μέντα ακόμη, για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα.

Και φυσικά, έβαζαν το απαραίτητο αλάτι.

Ακόμη οι αρχαίοι είχαν τα εξής είδη ψωμιού:

Το σιμιγδαλένιο, το ψωμί από χοντράλευρο, το ψωμί από διάφορα γεννήματα, από ένα είδος σίκαλης της Αιγύπτου και το «ψωμί από κεχρί».

Λόγω της μεγάλης «αγάπης» των Αθηναίων για το ψωμί, του έδιναν διάφορα ονόματα, ανάλογα με τον τρόπο που ψηνόταν, όπως:

- «Ιπνίτης» ήταν το ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη.
- «Εσχαρίτης» το ψωμί που ψηνόταν στις σχάρες.
- «Άρτο τυρόεντα» τυρόπιτα θα τον λέγαμε σήμερα.
- «Κριβανίτης άρτος» γινόταν από σιμιγδάλι.

Το «όφωρος» ήταν ένα γλύκισμα από ζύμη, σουσάμι και μέλι. Βέβαια αναφέρονται και από τους αρχαίους και διάφορα άλλα είδη ψωμιού.

Γνωστές επίσης ήταν και οι λαγάνες.

Και οι Αθηναίοι φουρνάρηδες είχαν καλή φήμη, για τα γλυκίσματα και τις πίτες τους.

Οι αρχαίοι εκτιμούσαν πολύ περισσότερο από εμάς σήμερα την ύπαρξη του ψωμιού, και θεωρούσαν πως η μεγάλη ποικιλία του ψωμιού ήταν πολυτέλεια, αφού συνήθιζαν να τρώνε μόνο ένα κομμάτι κριθαρένια μπομπότα.

Εδέσματα και συνταγές.

Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν στα γεύματα και στα δείπνα τους, τα τραπέζια να είναι πλούσια. Αποτελούνταν συνήθως από ψωμί, γλυκίσματα, φρούτα, ελιές, πίτες, κρέατα και χορταρικά.

Φυσικά και από άφθονο κρασί.

Από τα όσπρια, γνωστά στους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα

ρεβύθια (που τα προτιμούσανε ψημένα), τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν, συνήθως, σε πουρέ (έτνος).

Οι Αθηναίοι συνήθιζαν να έχουν στα σπίτια τους μεγάλη ποικιλία τροφών όπως ψωμί, λουκάνικα, σύκα, γλυκίσματα, μέλι, τυρί, τρυφερά χταπόδια, τσίχλες, σπουργίτια και άλλα πολλά.

Ένα σπίτι όμως με τόσα αγαθά θα ξεπερνούσε και τα σημερινά σούπερ – μάρκετ.

Ένα από τα πιο απαραίτητα αγαθά σ' ένα σπίτι ήταν το λάδι.

Κάτι που, όπως σημειώσαμε, ήταν απαραίτητο και στις παλαιότερες, για ν' αλείφουν οι αθλητές τα κορμιά τους.

Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας.

Οι αρχαίοι συνήθιζαν να βγάζουν λάδι από άγουρες ελιές, που το προτιμούσανε στις σαλάτες τους.

Επίσης από τα αμύγδαλα και τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού, καλό για τα γλυκίσματά τους. Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων ήταν το γάλα και το τυρί, που ήταν όμως δύο σπάνια αγαθά.

Μάλιστα οι διαιτολόγοι συνιστούσαν, για τους αθλητές, το μαλακό τυρί.

Πολλές φορές για να πήξει καλά το τυρί, έβαζαν μέσα στο γάλα, που έβραζε, ένα κωνοροειδές φυτό, κνήκον ή οκνήκος.

Φυσικά, τα σκόρδα και τα κρεμμύδια ήταν στο καθημερινό μενού.

Ορισμένοι όμως θεωρούσαν αυτό το είδος διατροφής χωριάτικο. Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί.

Τα μικρά πουλιά, σπίνους, τσίχλες, ακόμη και τους λαγούς, αφού τα ψήνανε, τα διατηρούσανε μέσα σ' ευωδιαστό λάδι.

Μάλιστα, το παραγεμίζανε με διάφορα καρυκεύματα, κάτι που συνηθίζεται και σήμερα στα χωριά της Μάνης.

Για τους φτωχούς ανθρώπους οι σούπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό.

Έτρωγαν βέβαια και ψαρόσουπες, που η πλούσια όμως τάξη της απέφευγε!

Ένας ζωμός που ευχαριστούσε ιδιαίτερα τον Ηρακλή ήταν ο ζωμός από μπιζέλια.

Στα χορταρικά έριχναν μια σάλτσα φτιαγμένη από λάδι, δριμύ ξύδι, διάφορα καρυκεύματα, ακόμη και μέλι.

Τα θαλασσινά που προτιμούσε ο λαός, ήταν οι σαρδέλες του Φαλήρου, το πιο συνηθισμένο θαλασσινό, μαζί με κριθαρένιο ψωμί.

Αντίθετα, τα χέλια, ήταν πανάκριβα, περίπου τον 5ο αι. π.Χ.

Οι Έλληνες έτρωγαν συχνότερα ψάρι από κρέας.

Το πιο διαδεδομένο πρωινό ρόφημα, αφού βέβαια αγνοούσαν τον καφέ, ήταν το γάλα, κυρίως το κατσικίσιο, κι ένα ανακάτεμα από χλιαρό νερό και μέλι, που προκαλούσε ιδιαίτερη ευχαρίστηση.

Στις κωμωδίες του Αριστοφάνη αναφέρονται εδέσματα που μας ξενίζουν.

Στους «Ιππείς» μιλάει για «ξίγκι βοδινό ψημένο μέσα σε συκόφυλλα». Αναφέρεται επίσης ο «κάνδυλος» ένα ανακάτεμα από μέλι, γάλα, τυρί και λάδι, του «μυττωτό», ένα είδος σκορδαλιάς με πράσα, σκόρδα, τυρί και μέλι.

Βέβαια πολλοί ήταν αυτοί που στα έργα τους πρόσθεσαν «μια γεύση κουζίνας» ανέφεραν δηλαδή συνταγές και εδέσματα της εποχής, γιατί γνώριζαν πως οι αρχαίοι έχουν αδυναμία σ' αυτά, έτσι θα έβρισκαν τα έργα τους πιο ελκυστικά.

Στις θυσίες τους ετοιμάζαν και ένα είδος πλακούντος, κάτι δηλαδή σαν πίτα, που το 'λεγαν «πελανό».

Ήταν ένα παχύρρευστο κράμα από αλεύρι, μέλι και λάδι.

Άλλα εδέσματα:

«Έκχυτος», που αναφέρεται σ' ένα επίγραμμα της Παλατινής Ανθολογίας, ήταν ένα μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί, που το έριχναν σε ειδικά καλούπια και τα γέμιζαν με κρασί μελωμένο.

«Κάνδαυλος», ένα είδος φαγητού της Μικράς Ασίας, κυρίως στην περιοχή της Λυδίας, με ό,τι ερεθιστικό καρύκευμα κυκλοφορούσε.

«Μυττωτός» πίτα με τυρί, ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα. Βέβαια, οι πιο περίφημες πίτες ήταν της Αθήνας, καύχημα της πόλης, και γινόταν με μέλι, τυρί και λάδι, αλλά έβαζαν μέσα και διάφορα καρυκεύματα.

Ακόμη, οι Αθηναίοι απέφευγαν να αρχίζουν το γεύμα τους ή το δείπνο με σούπα (γιατί πολύ πιθανόν να τους κοβόταν η όρεξη για φαγητό).

Αν και οι Αθηναίοι φρόντιζαν να μη λείπει τίποτα από το σπίτι τους, δηλαδή χρήσιμα αγαθά, όπως τρόφιμα, δεν πρέπει να ξεχνούμε την φτώχεια που επικρατούσε στην Ελλάδα και ήταν ο παντοτινός σύντροφος των Ελλήνων.

Η έλλειψη και η ακρίβεια των τροφίμων ανάγκαζε πολλούς να μην πετάνε τίποτα από τα περισσεύματα των δείπνων.

Το σπαρτιατικό μενού δεν συγκινούσε βέβαια τους Έλληνες.

Ακόμη και στις γιορτινές μέρες δεν ήταν τίποτα σπουδαίο.

Έφτανε ένα βραστό χοιρινό, λίγο κρασί και καμιά πίτα γλυκιά για να ενθουσιάσει τους Σπαρτιάτες, που το καθημερινό τους ήταν μια κούπα από «μέλι ζωμό» κι ένα κομμάτι ψωμί.

Αλλά ελάχιστοι μπορούσαν να αντέξουν τη σπαρτιατική λιτότητα.

Γι' αυτό και οι Σπαρτιάτες, πολύ πιθανόν να φάνταζαν ήρωες μπροστά

σε κάποιους άλλους Έλληνες και συγκεκριμένα Αθηναίους που ήθελαν να ζουν μέσα στην πολυτέλεια και να μην λείπει κανένα είδος τροφής και ποτού από τα σπίτια τους.

Νωγαλεύματα - μπαχαρικά.

Νωγαλεύματα έλεγαν οι αρχαίοι τα γλυκά φαγητά και γενικά κάθε λιχουδιά.

Οι Έλληνες φαίνεται να έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στα αρτύματα και στα διάφορα καρυκεύματα, που έδιναν πικάντικες γεύσεις στα φαγητά τους.

Έτσι ένα σπίτι της Αθήνας φρόντιζε, να έχει πάντα στα ράφια του, αλάτι (άλας), ρίγανη (ορίγανο), ξύδι (όξος), θυμάρι (θύμον), σουσάμι (σύσαμο), σταφίδες, κάππαρη, αυγά, αλίπαστα, κάρδαμο, συκόφυλλα, κύμινο, ελιές, σίλφιο, πετιμέζι, σκόρδα και διάφορα άλλα.

Ένα μενού με ορεκτικά και γλυκίσματα που θα ενθουσίαζε και τους σημερινούς καλοφαγάδες.

Ένα γλύκισμα τους ήταν βέβαια οι μελόπιτες, τις οποίες, έλεγαν γενικά «μελιτούττα».

Σε προτίμηση όμως είχαν κι ένα γλύκισμα από λιναρόσπορους και μέλι, τη «χρυσόκολλα».

Ένα άλλο γλύκισμα που λεγόταν «έκχυτο» φτιαχνόταν από αλεύρι και τυρί ψημένο, μέσα σε καλούπια και ήταν περιχυμένο με κρασί μελωμένο.

Επίσης ένα άλλο γλύκισμα γινόταν με αλευρωμένο γάλα, που, όταν έμπαινε σε ειδικά κύπελλα, γαρνιρόταν με μέλι και πασπαλιζόταν με σουσάμι.

Οπωσδήποτε όμως τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν οι γαλατόπιτες.

Από τα καρυκεύματα, το πιο περιζήτητο αλλά και το πιο σπάνιο ήταν το μαύρο πιπέρι.

Επίσης στόλιζαν τα φαγητά τους με σμύρνα, κάππαρη, ρίγανη, δυόσμο, κύμινο και διάφορα άλλα. Όμως εκείνοι οι έμποροι που τολμούσαν να φέρουν στην Αθήνα πιπέρι ή άλλα μπαχαρικά, από τις αγορές της Ανατολής, κινδύνευαν να κατηγορηθούν σαν κατάσκοποι του βασιλιά των Περσών.

Αφού παρατηρείται ακόμη πως το πιπέρι είναι ξενικό όνομα, γιατί κανένα ελληνικό όνομα, εκτός από το μέλι, δεν τελειώνει σε «ι».

Παρόλα αυτά όμως βλέπουμε πως οι Έλληνες έχουν πλούτο μπαχαρικών και γλυκισμάτων.

Το Μέλι.

Μια και η ζάχαρη ήταν άγνωστη στους αρχαίους, το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή τους και βέβαια για τα γλυκίσματά τους που ήταν αγαπητά σε όλους.

Το μέλι ήταν γι' αυτούς θείο δώρο, αφού πίστευαν πως έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες.

Την άποψη αυτή, σήμερα θα μπορούσαμε να τη χαρακτηρίσουμε αφελή, τότε όμως το μέλι ήταν τόσο πολύτιμο και απαραίτητο γι' αυτούς, που κανείς δεν θα μπορούσε να σκεφθεί κάτι τέτοιο.

Τις θρεπτικές ιδιότητες του μελιού, δεν τις αγνοούσε φυσικά κανένας, γι' αυτό, σε κάθε περίπτωση, όλο έπαινοι ακούγονταν.

Κι εξυμνούσαν, κυρίως, το μέλι της Αττικής, το περίφημο θυμαρίσιο μέλι. Αυτό βέβαια δε σημαίνει πως μόνο στην Αττική υπήρχε μέλι.

Η μελισσοκομία ανθούσε σε πολλά μέρη, στα νησιά και στην Αίγυπτο.

Το μέλι ήταν τόσο σημαντικό για τους αρχαίους, που αρκετές φορές γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με αυτό και τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπουδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών.

Καταλαβαίνουμε έτσι, μετά από αυτό, πόσο πολύτιμη θεωρούσαν την αξία του.

Τα κρασιά.

Το κρασί ήταν κάτι το απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και βέβαια στα συμπόσια, όπου έρεε άφθονο.

Όμως δεν έπιναν το κρασί όπως εμείς, αλλά νερωμένο, όχι μόνο με γλυκό αλλά και με θαλασσινό νερό, αφού απέφευγαν να το πίνουν, όπως φαίνεται, ανέρωτο (άκρατος οίνος, όπως το έλεγαν).

Βέβαια, έδιναν μεγάλη σημασία στην αναλογία του νερού με το κρασί αφού τους ήταν πολύ αγαπητό και δεν έπρεπε να γίνει κανένα απολύτως λάθος.

Η αναλογία λοιπόν με το νερό ήταν, συνήθως, στο μισό ή τρία μέρη νερό και δύο κρασί.

Το νερό, ανάλογα με την εποχή, ήταν χλιαρό ή κρύο.

Μερικές φορές έριχναν μέσα και παγάκια, που τα έφερναν από τα βουνά και τα διατηρούσανε μέσα σε άχυρα.

Βέβαια, το παγωμένο κρασί ήταν μια πολυτέλεια.

Τα δροσερά πηγάδια, έτσι, ήταν σχεδόν απαραίτητα αφού χρησίμευαν, φυσικά, για ψυγεία και τα καλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν τους ειδικούς

κάδους (ψυκτήρες) όπου έβαζαν και χιόνι για να παγώνει, όχι μόνο το κρασί αλλά και το νερό.

Οι αρχαίοι, ακόμη, έβαζαν συχνά μέσα στα κρασιά τους και διάφορα αρώματα, όπως θυμάρι, μέντα, γλυκάνισο, δεντρολίβανο, μυρτιά, ακόμη και μέλι, αλλά ποτέ ρετσίνη.

Ένα τόσο ευωδιαστό κρασί έπαιρνε και το χαρακτηριστικό του όνομα, το έλεγαν «τρίμα». Ακόμη, έφτιαχναν το κρασί με διαφορετικούς τρόπους, από τους σημερινούς, γεγονός που δείχνει πόσο εξελίχθηκε με τα χρόνια η παρασκευή του κρασιού.

Ο τρύγος λοιπόν γινόταν με συνοδεία αυλού που ρύθμιζε τις κινήσεις κι ήταν, όπως άλλωστε και σήμερα, ένα πολυήμερο πανηγύρι.

Τα σταφύλια τα έβαζαν σε μέρος που να τα βλέπει καλά ο ήλιος, για να φύγει το νερό που είχαν μέσα τους.

Ύστερα τα πατούσαν, πάλι με χορούς και τραγούδια, κι άφηναν το μούστο να βράσει πέντε μέρες, μέσα σ' ένα μεγάλο πιθάρι, τοποθετημένο σε σκιερό μέρος.

Κατόπιν μάζευαν το γλυκό υγρό απ' τον αφρό, που ήταν γεμάτο ζάχαρη, κι αποθήκευαν το μούστο σε πιθάρια που, πολλές φορές, τα έβαζαν μέσα στη γη.

Τα σκέπαζαν και περίμεναν να μπει για καλά ο χειμώνας, για να τ' ανοίξουν.

Αρκετοί πάντως είχαν την υπομονή να περιμένουν μέχρι την άνοιξη, οπότε το κρασί ψηνόταν καλύτερα.

Ο τρύγος ήταν ένα από τ' αγαπημένα θέματα για πολλούς αρχαίους. Αρκετοί συγγραφείς έχουν αφιερώσει στίχους και σ' αυτόν.

Οι Αθηναίοι πάντως φρόντιζαν ν' ανοίγουν τα πιθάρια τους την πρώτη μέρα των Ανθεστηρίων, και ο κάθε νοικοκύρης, με το πρώτο κιάλας ποτήρι, έκανε σπονδή στο Διόνυσο, τον αγαπητό τους θεό, του κρασιού.

Ο κάθε τόπος στην αρχαία Ελλάδα είχε και το δικό του τρόπο παρασκευής του κρασιού.

Για να διατηρήσουν το μούστο, όμως, όλοι έριχναν μέσα και νερό αλατισμένο, όπως και διάφορα αρώματα.

Και πολλές φορές έψηναν το μούστο σε σιγανή φωτιά.

Στη ρόδο και στην Κω όμως έβαζαν μέσα στο μούστο θαλασσινό νερό, γιατί πίστευαν ότι το κρασί που θα γίνει μ' αυτό τον τρόπο δεν θα φέρει εύκολα τη μέθη και θα είναι πιο εύκολο στη χώνεψη.

Η μέθοδος αυτή έγινε αιτία να υποστηριχθεί, από κάποιους αρχαίους συγγραφείς, ότι, κατά το μύθο «φυγή του Διονύσου» στη θάλασσα σήμαινε κι ένα τρόπο οινοποίησης, που ήταν γνωστός από παλιά.

Δηλαδή, η ανάμειξη του γλεύκους (μούστου), που εκπροσωπείται από το θεό Διόνυσο ή Βάκχο, με το θαλασσινό νερό.

Πολλοί μάλιστα -όπως ο Όμηρος- επαινούν και το κρασί του Μάρωνος από τη Θράκη γιατί βάζουν μέσα πολύ νερό.

Στην αρχαία Ελλάδα όμως τα γνωστότερα είδη κρασιού ήταν τέσσερα. Το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο.

Το άσπρο κρασί ήταν το ελαφρότερο, αρκετά χωνευτικό και διουρητικό, το κιτρινωπό, προς το ξανθό, είχε πιο ξινή γεύση, ενώ το μαύρο και το κόκκινο, που συνήθως είχαν γλυκιά γεύση, ήταν και τα πιο περιζήτητα. Φυσικά τα παλιά κρασιά ήταν και τα καλύτερα, όπως άλλωστε και σήμερα.

Γενικά πάντως πιστεύανε ότι όσο πιο παλιό είναι ένα κρασί τόσο πιο χωνευτικό και πιο ελαφρύ είναι.

Η αγάπη των αρχαίων για το κρασί ήταν μεγάλη, έτσι φρόντιζαν να υπάρχει τις περισσότερες φορές στο τραπέζι τους.

Συγκεκριμένα πριν από το δείπνο ή το γεύμα, οι αρχαίοι ανακάτευαν το κρασί με το νερό σ' ένα μεγάλο αγγείο, τον κρατήρα.

Και οι δούλοι έπαιρναν το κρασί απ' τον κρατήρα με μακριές κουτάλες, πήλινες, ξύλινες ή μεταλλικές, αλλά και με μια κανάτα μπορούσαν να γεμίσουν τα κύπελλα ή ποτήρια των καλεσμένων σε ένα τραπέζι.

Το κρασί αφού ήταν τόσο αγαπητό στους αρχαίους χρησίμευε βέβαια και για τις σπουδές, στις διάφορες θρησκευτικές τελετές.

Μερικές φορές όμως η λατρεία ορισμένων θεοτήτων απέκλειε το κρασί, οπότε οι σχετικές σπουδές γίνονταν ακόμη και με γάλα!

Είχαν όπως φαίνεται και τις προλήψεις τους όταν έπιναν ή χρησιμοποιούσαν το κρασί.

Το γεγονός όμως ότι οι Έλληνες αγαπούσαν τόσο πολύ το κρασί εξηγεί το λόγο για τον οποίο υπήρχαν τόσοι σπουδαίοι κρασότοποι στην Ελλάδα.

Το χιώτικο κρασί, παράδειγμα, που τ' ονόμαζαν «αριούσιο», ήταν από τα ακριβότερα κρασιά στο εμπόριο και είχε μεγάλη φήμη.

Όπως και το κρασί της Λέσβου που θεωρείται πολύ καλό.

Καλά κρασιά ήταν ακόμη, τα κρασιά της Μυτιλήνης που οι Μυτιληναίοι τους έδιναν γλυκιά γεύση και τα ονόμαζαν πρόδρομα (τα πρώιμα) και πρότροπα (από απάτητα σταφύλια).

Πασίγνωστα ήταν ακόμη τα κρασιά της Μένδης (παραλία πόλης της δυτικής ακτής της χερσονήσου Παλλήνης) όπου ράντιζαν τα σταφύλια, πάνω στα κλήματα, με το ελατήριο ή καθάρσιο (χυμός από άγρια αγγούρια) για να βγει μαλακό το κρασί.

Και τέλος σε σπουδαία ζήτηση ήταν το κρασί της Ικαρίας που λεγόταν

πράμνιο και δεν ήταν ούτε γλυκό, ούτε παχύ, αλλά στυφό και άγριο, με ιδιαίτερα εξαιρετική οσμή.



Τα κορινθιακά κρασιά αντίθετα όμως δεν ήταν σε ζήτηση γιατί όπως έλεγαν ήταν κρασιά βασανιστήρια και παράξενα.

Καλή φήμη δεν είχε όμως και το κρασί που φτιαχνόταν στα περίχωρα της Κερυνίας της Αχαΐας, αφού δημιουργούσε προβλήματα στις εγκύους.

Αλλά και για το κρασί της Θάσου λεγόταν πως καταπολεμούσε την αϋπνία, αλλά έφερνε και ύπνο!

Παρόλα αυτά τα καλύτερα κρασιά όπως υποστήριζαν και οι Ρωμαίοι ήταν τα ελληνικά, και από τα πιο περίφημα, του κυρίως ελληνικού χώρου, ήταν της Πεπαρήθου (Σκοπέλου), της Νάξου, της Λήμνου, της Ακάνθου (Θράκης), της Ρόδου και, από τα μικρασιατικά, της Μιλήτου. Εκτός της κυρίως Ελλάδας ξεχώριζαν ακόμη το «χαλυβώνιο» κρασί της Δαμασκού, με κύριο προμηθευτή τη βασιλική αυλή της Περσίας, καθώς και τα φοινικικά κρασιά.

Περίεργο πάντως είναι το γεγονός πως οι αρχαίοι Έλληνες αγνοούσαν ή απέφευγαν το ζύθο, το εθνικό ποτό των Αιγυπτίων, που γινόταν από

κριθάρι ή σίκαλη και από χουρμάδες, παρά τις τόσες συναλλαγές που είχαν.

Πάντως, η αρχαία Ελλάδα όπως φαίνεται είχε μεγάλη ποικιλία κρασιών, έτσι, επόμενο ήταν τα κρασιά να παίρνουν μια από τις πρώτες θέσεις στις αγορές του αρχαίου κόσμου.

Η μεγάλη αυτή ποικιλία κρασιών οδήγησε πρώτα τους Έλληνες και στη συνέχεια τους Ρωμαίους να ιδρύσουν τα «εμπορεία», όπου μπορούσε κανείς ν' ανταλλάξει σκλάβους με τα καλύτερα κρασιά.

Πολλές περιοχές που είχαν άφθονα κρασιά φρόντιζαν για την εξαγωγή τους.

Όσα κρασιά ήταν να περάσουν στο εμπόριο φυλάγονταν μέσα σε μεγάλα και κατάλληλα πιθάρια, ενώ τα σπιτικά κρασιά ή όσα πήγαιναν στην κοντινή αγορά τα έβαζαν σε ασκούς από χοιρινά ή κασικίσια δέρματα.

Τα πιθάρια είχαν πάνω τους και μία ειδική σφραγίδα με τ' όνομα του εμπόρου καθώς και των τοπικών αρχόντων της περιοχής.

Η εισαγωγή και η εξαγωγή όμως των κρασιών ήταν κανονισμένες, κυρίως στο νησί Θάσο, με ειδικούς νόμους που τιμωρούσαν τις απάτες και νοθείες, εξασφαλίζοντας έτσι ένα πραγματικό «προστατευτισμό».

Μέσα από όλα αυτά καταλαβαίνουμε πως το κρασί αντιπροσώπευε τους αρχαίους Έλληνες και αυτοί το λάτρευαν αφού ήταν απαραίτητο για τη ζωή τους.

Το κυνήγι.

Το κυνήγι, κυρίως με τα τόξα, το αγαπούσαν όλοι οι... πολεμιστές, αφού ήταν άφθονο στην αρχαία εποχή και υπήρχαν μεγάλες εκτάσεις όπου δεν πατούσε ανθρώπινο πόδι.

Τα δολώματα που χρησιμοποιούσαν ήταν κυρίως μικρά πιτσούνια και τυφλωμένα περιστεράκια!

Οι αρχαίοι έτρωγαν όχι μόνο τα περιστέρια αλλά όλα τα πετούμενα, ακόμη και τα μικρά σπουργίτια, εκτός απ' τα κοράκια, με το σκληρό και στυφό κρέας τους.

Απέφευγαν όμως να τρώνε και τα ορτύκια, αφού τα φυλάγανε για τις αξιολάτρευτες ορτυκομαχίες τους μια και το χρήμα είχε και αυτό την τιμητική του θέση στην κοινωνία.

Τα προϊόντα του κυνηγιού ήταν ακόμη, κυρίως, τσίχλες, συκοφάγοι, κοτσύφια, πέρδικες, ψαρόνια, αγριόπαπιες, χήνες κ.λ.π.

Αλλά από τα πιο ζηλευτά θηράματα ήταν οι αγριόχοιροι, τα ελάφια και τα ζαρκάδια, που ζούσαν τότε σ' όλα τα ελληνικά βουνά.

Τέλος, τα αγαθά του κυνηγιού θεωρούνταν βέβαια από τους αρχαίους ως τα πιο νόστιμα.

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Το πρωινό

Το πρωινό, το οποίο ονομαζόταν συνήθως «άριστον», αποτελείτο από ψωμί, («μάζα» από κριθάρι γιο το λαό, «άρτο» από σιτάρι γιο τους πλούσιους) βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί.

Συνηθισμένες πρωινές τροφές ήταν επίσης τα ξερά σύκα, τα αμύγδαλα, τα καρύδια και οι άλλοι ξηροί καρποί.

Το πρωινό ρόφημα ήταν ο «κυκεών», ένα μείγμα κρασιού, τριμμένου τυριού και κριθάλειου, το γάλο κυρίως κασικίσιο, καθώς και ένα είδος υδρόμελου που το παρασκεύαζαν από χλιαρό νερό και μέλι.

Τα γεύματα

Συχνά, τα γεύματα ήταν μόνο δύο.

Το πρώτο απαρτιζόταν από ψάρια, όσπρια, ή πρόχειρα φαγητά όπως ψωμί, τυρί, ελιές, αυγά, ξηρούς καρπούς και φρούτα.

Το βραδινό, το οποίο αποτελούσε και το κύριο γεύμα, ήταν αυτό του συμποσίου και της φιλικής συντροφιάς διότι στους αρχαίους Έλληνες δεν άρεσε να τρώνε μόνοι τους, η γενικά αποδεκτή άποψη ήταν ότι το να τρώει κανείς μόνος του δε σημαίνει ότι γευματίζει αλλά ότι απλά γεμίζει το στομάχι του.

ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΤΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Τα φαγητά τα μαγείρευαν οι γυναίκες με τη βοήθεια των δούλων σε ειδικούς χώρους, αποκλειστικά στις αυλές και στον κήπο.

Πουθενά στα κείμενα που σώθηκαν δεν αναφέρεται αντίστοιχος χώρος με τη σημερινή κουζίνα.

Οι πρώτοι επαγγελματίες μάγειροι, όπως και οι ζαχαροπλάστες, εμφανίζονται κατά τον 4ο αιώνα π.Χ..

Ο Πλάτωνας αναφέρεται στο ζαχαροπλάστη Θεαρίωνα, όμως ο μάγειρας που απέκτησε τη μεγαλύτερη φήμη και ονομάστηκε «δειπνολόγος» ήταν ο Αρχέστρατος, από τη Γέλα της Κάτω Ιταλίας.

Περίφημος μάγειρος ήταν και ο Μίθαικος, τον οποίο μνημονεύει ο Πλάτωνας στον Γοργία, και ήταν εκείνος που έγραψε τη Σικελική Οψοποιία, συνταγές με βάση το σικελικό διαιτολόγιο.

Όσοι Αθηναίοι ήθελαν να διοργανώσουν μια γιορτή ή ένα συμπόσιο έβρισκαν τους μαγείρους στην αγορά.

Αλλά και οι ίδιοι οι μάγειροι συχνά περνούσαν έξω από τα πλούσια σπίτια διαλαλώντας την τέχνη τους, έτοιμοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους.

Ταβέρνες και εστιατόρια δεν αναφέρονται ιδιαίτερα, ιδίως στην κλασική εποχή.

Όμως μετά τους χρόνους του Μεγάλου Αλεξάνδρου οι πόλεις άρχισαν ν' αποκτούν στέκια και οι πολίτες δε συγκεντρώνονταν πια αποκλειστικά στην αγορά.

Η λέξη «εστιατόριο» δεν είχε στην αρχαιότητα τη σημερινή της σημασία. Επρόκειτο για ένα δωμάτιο κοντά στο βωμό, όπου έτρωγαν όσοι είχαν τελέσει τη θυσία.

Η αρχέγονη ανάγκη για διατροφή είχε μετατραπεί σε κεντρικό γεγονός με κοινωνικές και άλλες προεκτάσεις στην Αρχαία Ελλάδα.

Το ελαιόλαδο, το λαχανικό, τα φρούτα, τα καρυκεύματα, τα όσπρια και τα δημητριακά, τα κρέατα και βέβαια το ψάρι και το κρασί, όπως σήμερα και τότε αποτελούσαν τα κυρίαρχα συστατικά της γαστρονομίας.

Λιτοδίαιτοι και Καλοφαγάδες.

Αν και υπήρχαν κάποιοι Έλληνες που στα συμπόσιά τους και γενικότερα η τροφή τους αποτελούνταν από ποικίλα εδέσματα, η Αθήνα και γενικότερα η Αρχαία Ελλάδα αντιμετώπιζε πάντα ένα μεγάλο πρόβλημα: την φτώχεια, η οποία είχε γίνει παντοτινός σύντροφος των Αρχαίων Ελλήνων.

Το άγονο έδαφος της Ελλάδας, η δυσκολία στις συγκοινωνίες και βέβαια οι πολύχρονοι πόλεμοι είχαν όπως ήταν φυσικό μεγάλη επίπτωση και στη διατροφή των αρχαίων.

Σ' αυτό συντελούσε και η περιορισμένη παραγωγή της ελληνικής γης.

Η Αττική ήταν πολύ «λεπτόγεως» (άπαχη γη) και εξαιτίας του μεγάλου προβλήματος του νερού η παραγωγή της ήταν αρκετά μικρή.

Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές.

Στην Αττική έβγαινε επίσης μέλι και σύκα που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους.

Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για τα φαγητά τους, αλλά και για το φωτισμό, για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και ήταν απαραίτητο για τους αθλητές, που το άλειφαν στα κορμιά τους στις παλαιότερες.

Οι Αθηναίοι ήταν οι διασημότεροι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η έκφραση «αττικηρώς ζην».
Γενικά όμως οι αρχαίοι ήταν λιτοδίαιτοι, γι' αυτό και είχαν αυτοχριστεί «μικροτράπεζοι» και «φυλλοτρώγες».

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ

Αν καλούσαμε στις μέρες μας σ' ένα γεύμα κάποιους αρχαίους Έλληνες όπως τον... Ηρόδοτο, τον Ηρακλή ή τον Αριστοφάνη, σίγουρα θα τους τρομάζαμε με τον πλούτο και την ποικιλία των εδεσμάτων που θα τους προσφέραμε.

Εξαιτίας του ότι δεκάδες από τις σημερινές τροφές ήταν εντελώς άγνωστες στους αρχαίους Έλληνες, όπως η πατάτα λ.χ. από τα βασικότερα είδη της σημερινής διατροφής έγινε γνωστή στους Ευρωπαίους το 1530 και οι Έλληνες γεύτηκαν τη νοστιμιά της 300 χρόνια αργότερα, το 1832.

Άγνωστα επίσης ήταν στους προγόνους μας και γενικά στους Μεσογειακούς λαούς, το ρύζι, η ζάχαρη, το καλαμπόκι, ο καφές, οι ντομάτες και τα ζαρζαβατικά (μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες) τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, το κακάο και διάφορα μπαχαρικά, τα ποικίλα ποτά, ακόμη και το ούζο -αφού φαίνεται να αγνοούσαν τον τρόπο της απόσταξης- τα ζυμαρικά, και ένα πλήθος από διάφορα αγαθά, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές μας.

Αλλά, παρ' όλες τις ελλείψεις τόσων βασικών αγαθών, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν καλοφαγάδες.

Στα συμπόσιά τους τα τραπέζια ήταν βαρυφορτωμένα και το κρασί έρεε άφθονο.

Σ' ένα πλούσιο δείπνο (περίπου τον 5ο π.Χ. αιώνα) μπορούσε κανείς να δει τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, «αίθοπα οίνο» από τη Χίο και τη Λέσβο, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μπιζέλια, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι, τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν μόνο οι «πολεμοχαρείς», βραστός βολβός, ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι και βέβαια τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα «νωγαλεύματα».

Όλα αυτά τα εδέσματα της Αρχαίας Ελλάδας και ο «τρόπος» διατροφής των αρχαίων Ελλήνων προσελκύουν αρκετούς ανθρώπους της εποχής μας να αναζητούν λεπτομέρειες για την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων όπως φαίνεται ήταν πλήρης αν αναλογιστούμε τις τροφές που υπήρχαν τότε.

Και οι Έλληνες δείχνουν να ήταν περισσότερο καλοφαγάδες παρά λιποδίαιτοι, αφού στα συμπόσια τους τις περισσότερες φορές, αν όχι πάντα, τα τραπέζια ήταν γεμάτα από πλήθος διαφόρων τροφών, και γευμάτων.

Εξάλλου, οι αρχαίοι έλεγαν πως ένα υγιές και καλό μυαλό πρέπει να βρίσκεται μέσα σε ένα υγιές σώμα.

Δηλαδή όσο σημαντικό θεωρούσαν την πνευματική καλλιέργεια του ανθρώπου, τόσο σημαντικό θεωρούσαν και την καλή και σωστή διατροφή του.

Η εργασία αυτή με βοήθησε αρκετά να μάθω περισσότερα απ' όσα γνώριζα για το διαιτολόγιο των προγόνων μας.

Ήταν για μένα αρκετά σημαντική αφού μου πρόσφερε αρκετές πληροφορίες και γνώσεις για τη ζωή, γενικά, των αρχαίων Ελλήνων.

Θέμα: Μεσογειακή διατροφή

Η ετυμολογία της λέξης παραπέμπει σε τροφή μέσω ενός συστήματος ή κάποιας οδού (δια+τροφή). Τι είναι η τροφή; Κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από έναν οργανισμό προκειμένου για τη θρέψη του. Τι είναι θρέψη; Αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία τα τρόφιμα μεταβολίζονται από τον οργανισμό, δηλαδή περιλαμβάνει την πρόσληψη της τροφής, την απορρόφηση, την αφομοίωση, τη βιοσύνθεση, τον καταβολισμό και την απέκκρισή της. Επομένως η διατροφή του ανθρώπου, είναι το σύνολο των τροφίμων (και ροφημάτων) που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή. Τα τρόφιμα είναι όλα τα προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης που με επεξεργασία ή χωρίς καταναλώνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την ανάπτυξη, διατήρηση και ανάπλαση των ιστών του, καθώς περιέχουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Η διατροφή αποτελεί πλέον μια επιστήμη της Βιοϊατρικής και συχνά συνδέεται με την πρόληψη. Δεν πρέπει να συγχέεται με τη δίαιτα. Γενικά η δίαιτα και τα διάφορα ειδικά σχεδιασμένα διαιτολόγια έχουν κάποιο συγκεκριμένο στόχο συνήθως την απώλεια ή πρόσληψη βάρους προκειμένου για την αντιμετώπιση ή θεραπεία κάποιας ασθένειας. Ισορροπημένη διατροφή, είναι η διατροφή που εξασφαλίζει ποικιλία και μέτρο. Ποικιλία σημαίνει να περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθημερινά. Το μέτρο αφορά τα τρόφιμα που λαμβάνονται να είναι στην κατάλληλη ποσότητα και αναλογία ώστε να αντιστοιχούν στις ανάγκες του ατόμου που την ακολουθεί. Οι ανάγκες κάθε ατόμου εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως σωματικό βάρος, ύψος, σύσταση σώματος, φύλο, ηλικία, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κατάσταση υγείας, κ.ο.κ. Η εφαρμογή της ισορροπημένης διατροφής έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση σταθερού φυσιολογικού βάρους και την προστασία της υγείας. Γνωστό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή. Αντίθετα η κακή

διατροφή μπορεί να αποβεί επιζήμια για τον οργανισμό προκαλώντας είτε ασθένειες ανεπάρκειας (π.χ. [αναιμία](#), [σκορβούτο](#)) είτε οδηγώντας σε καταστάσεις που απειλούν την [υγεία](#), όπως [παχυσαρκία](#) και [μεταβολικό σύνδρομο](#). Υποθρεψία είναι η χρόνια κατάσταση κατά την οποία δεν καλύπτονται οι ενεργειακές ή και θρεπτικές ανάγκες ενός ατόμου.

Μεσογειακή διατροφή

Η **Μεσογειακή διατροφή** είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την [Ελλάδα](#), τη [νότια Ιταλία](#), τη [Γαλλία](#) και την [Ισπανία](#) στη δεκαετία του [1940](#) και του [1950](#). Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

Ο όρος επινοήθηκε από τον [φυσιολόγο Άνσελ](#) [HYPERLINK](#)

"https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BD%CF%83%CE%B5%CE%BB_%CE%9A%CE%B9%CF%82" [HYPERLINK](#)

"https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BD%CF%83%CE%B5%CE%BB_%CE%9A%CE%B9%CF%82" [Κις](#) για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη [Μελέτη των Επτά Χωρών](#). (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.). Στη [Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές](#) το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του [Πανεπιστημίου Χάρβαρντ](#) δημιούργησε την "[Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής](#)"

Άφθονες [φυτικές ίνες](#) (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, [πατάτες](#), [όσπρια](#), καρποί).

Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα

Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως [τυρί](#) και [γιαούρτι](#)) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες

[Ψάρια](#) και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες

Κόκκινο [κρέας](#) 2 φορές το μήνα

[Ελαιόλαδο](#) ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως

αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε [κορεσμένα](#)

[λιπαρά](#) και [χοληστερόλη](#) και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και

ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα

της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Το 2013, η UNESCO πρόσθεσε τη Μεσογειακή διατροφή στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ιταλίας (δικαιούχος), της Γαλλίας, το Μαρόκο, της Ισπανίας, της Πορτογαλίας, της Ελλάδας, της Κύπρου και της Κροατίας διότι "Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, τελετουργικών, συμβόλων και παραδόσεων σχετικά με τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, το ψάρεμα, την κτηνοτροφία, τη συντήρηση, την επεξεργασία, το μαγείρεμα, και ιδίως την παροχή και την κατανάλωση των τροφίμων."

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιοαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης (**Intervention studies**).

Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη PREDIMED, εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για περίπου 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά (ομάδα ελέγχου). Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης (follow up) διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 (σχέση αντιστρόφως ανάλογη). Επιπλέον, όταν τα αποτελέσματα των ομάδων μεσογειακής διατροφής συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου (control group) διαπιστώθηκε μείωση στα κρούσματα διαβήτη της τάξεως του 52%. Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Diabetes Care καταλήγει ότι η Μεσογειακή διατροφή, χωρίς περιορισμό θερμίδων, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια άλλη ευρωπαϊκή τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη (EUROLIVE) οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, βασικού συστατικού της μεσογειακής διατροφής, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων (OLABS) ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της "κακής" χοληστερόλης (oxidized LDL) και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν η οξείδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας (lipid oxidative damage) είναι αυξημένη. Η οξειδωμένη αυτή μορφή της κακής χοληστερόλης (oxidized LDL) αποτελεί μόριο με ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στη

δημιουργία της αθηροσκλήρωσης. Σε αντίθεση, η δημιουργία αντισωμάτων (OLAB) από τον οργανισμό μας, κατά αυτής της οξειδωμένης μορφής φαίνεται να δρα προστατευτικά. Στην παραπάνω μελέτη συμμετείχαν 200 υγιείς Ευρωπαίοι άντρες, οι οποίοι κατανάλωσαν ελαιόλαδο με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό ποσοστό φαινολικών συστατικών για τη διάρκεια τριών εβδομάδων. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι α) η συγκέντρωση των OLAB στο πλάσμα του αίματος των εθελοντών ήταν αντιστρόφως ανάλογη με την οξειδωμένη LDL ($p < 0.001$), β) όσο μεγαλύτερο ήταν το φαιολικό περιεχόμενο του ελαιόλαδου που κατανάλωναν, τόσο μεγαλύτερη ήταν η παραγωγή αντισωμάτων OLAB ($p < 0.023$).

Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες. Πιο συγκεκριμένα, ξεκινώντας από τη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να καταναλώνονται:

Καθημερινά

- Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ). Παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.
- Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.
- Όσπρια και ξηροί καρποί. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.
- Ελαιόλαδο. Προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ αυξάνει την «καλή χοληστερόλη».
- Γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς. Είναι καλό να περιέχουν χαμηλά λιπαρά.

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια. Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου εξαιτίας των ω3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.
- Πουλερικά. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
- Αυγά. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Γλυκά. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Λίγες φορές το μήνα

- Κρέας. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες.

Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

4 μικρομερίδες

κόκκινο κρέας

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

3 μικρομερίδες

γλυκά

3 μικρομερίδες

αυγά

3 μικρομερίδες

πατάτες

3-4 μικρομερίδες

ελιές, όσπρια,
ξηροί καρποί

πουλερικά 4 μικρομερίδες

ψάρια 5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

γαλακτοκομικά προϊόντα 2 μικρομερίδες

συστηματική
φυσική άσκηση



ελαιόλαδο
ως κύριο προστιθέμενο λίπος

κρασί
με μέτρο



φρούτα
3 μικρομερίδες

λαχανικά
(μη ξεχνάτε τα χόρτα!)
6 μικρομερίδες

αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους
(ψωμί αλάς άλεσης, ζυμαρικά αλάς άλεσης, μη απορλιωμένο ρύζι, κ.ά.) 8 μικρομερίδες

- Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου.
- Θαρηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • απορρίψτε το αλάτι
- χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θύλα του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Συνταγή για χαλβά σιμιγδαλένιο:

Συστατικά:

- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 2 φλ. σιμιγδάλι χοντρό
- 3 φλ. ζάχαρη
- 4 φλ. νερό
- 1/2 φλ. κουκουνάρια
- 1/2 φλ. σταφίδες χωρίς κουκούτσι
- 1/2 φλ. ξεφλουδισμένα αμύγδαλα
- 1-2 κ.γλ. κανέλα σε σκόνη
- ξύσμα 1 λεμονιού
- 1/2 φλ. χυμός λεμονιού
- κανέλα σε σκόνη για πασπάλισμα (προαιρετικά)

Οδηγίες:

Βράζουμε το νερό και τη ζάχαρη σε μεσαία φωτιά και το αφήνουμε να σιγοβράσει, σε ξεσκεπαστη κατσαρόλα, για 10-15 λεπτά, μέχρι να πήξει ελαφρώς.

Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το αφήνουμε στην άκρη.

Καβουρντίζουμε τα κουκουνάρια και τα αμύγδαλα σε ένα στεγνό τηγάνι.

Σε μία μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σιμιγδάλι αργά και σταθερά ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Ανακατεύετε το σιμιγδάλι με το καυτό λάδι για 10 περίπου λεπτά, σε μεσαία φωτιά, μέχρι να σκουρύνει ελαφρώς.

Προσθέτουμε τους καβουρντισμένους ξηρούς καρπούς και τις σταφίδες και ανακατεύουμε.

Πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα.

Χωρίς να σταματήσουμε το ανακάτεμα, προσθέτουμε αργά το καυτό σιρόπι και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε και να ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να γίνει πολύ πηχτό, σχεδόν συμπαγές.

Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αδειάζουμε σε μια φόρμα για να πήξει ή το σερβίρουμε σε ατομικά μπολ.



Συνταγή για Πουτανέσκα:

Συστατικά:

- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 2 κ.σ. λάδι
- 2 φλ. ψιλοκομμένες ντομάτες

- 1/4 κ.γλ. κόκκινο πιπέρι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- 300 γρ. σπαγγέτι
- 2 αντζούγιες
- 2 κ.σ. κάπαρη
- 8 ελιές χωρίς κουκούτσι
- αλάτι και πιπέρι

Οδηγίες:

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο. Προσθέτουμε την ντομάτα, αλάτι, μαύρο και κόκκινο πιπέρι. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 3-4 λεπτά.

Προσθέτουμε το μαϊντανό, τη ρίγανη και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά.
Βράζουμε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
Λιώνουμε τις αντζούγιες με ένα πιρούνι και τις προσθέτουμε στη σάλτσα μαζί με την κάππαρη και τις ελιές.
Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά.
Μόλις ετοιμαστούν τα μακαρόνια, τα σουρώνουμε και τα ανακατεύουμε με τη σάλτσα να πάει παντού.
Σερβίρουμε με φρέσκο μαϊντανό.



Συνταγή για γεμιστά:

Γεμιστά λέγονται φαγητά πολλών λαών που αποτελούνται συνήθως από λαχανικά και γέμιση με ρύζι (πολλοί τα αποκαλούν "ορφανά") ή κρέας ή μίγμα των δύο ("παντρεμένα"). Μερικές φορές για γέμισμα χρησιμοποιούνται και θαλασσινά, όπως καλαμάρια ή μύδια, ενώ το ρύζι αντικαθίσταται από πληγούρι ή λαχανικά με κιμά. Μαγειρεύονται κυρίως το καλοκαίρι, καθώς εκείνη την εποχή ωριμάζουν τα λαχανικά που χρησιμοποιούνται, και επειδή είναι ελαφρύ φαγητό μπορεί να καταναλωθεί άνετα σε θερμό καιρό, σαν ζεστό ή κρύο πιάτο.

Στην ελληνική κουζίνα τα γεμιστά φτιάχνονται κυρίως από ντομάτες και πιπεριές, ενώ το πιάτο γαρνίρεται με πατάτες ή κολοκυθανθούς. Αρκετές φορές γεμίζονται μελιτζάνες ή κολοκυθάκια, τα οποία σερβίρονται με αυγολέμονο ή γιαούρτι. Η γέμιση γίνεται συνήθως με ρύζι ή και κιμά, ντομάτα, κρεμμύδι και μαϊντανό, ενώ σε παραλλαγή της Πολίτικης κουζίνας χρησιμοποιούνται κουκουνάρια, σταφίδες και κανέλα αντί για κιμά.

Στην Κρήτη παλιότερα συνηθίζονταν τα γεμιστά με πληγούρι. Σε σύγχρονες παραλλαγές χρησιμοποιείται φέτα ή μπέικον.

Γεμιστά γίνονται επίσης αμπελόφυλλα (γιαπράκια), λαχανόφυλλα (σαρμαδάκια) ή μαρουλόφυλλα, φαγητά τα οποία λέγονται και ντολμάδες από το τουρκικό ρήμα *dolmak* (γεμίζω). Γνωστά είναι επίσης τα γεμιστά κρεμμύδια με κιμά, ενώ γεμίζονται και κυδώνια με αρνίσιο κρέας και κουκουνάρια. Εκτός από λαχανικά δημοφιλές πιάτο είναι και τα γεμιστά καλαμάρια.

Τα γεμιστά μαγειρεύονται και σε άλλες χώρες της Ανατολικής Μεσογείου, όπως η Τουρκία, ο Λίβανος κ.α.

Συστατικά:

- 500 γρ. baby πατάτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τα λαχανικά

- 3 κρεμμύδια
- 6 ντομάτες
- 3 πιπεριές

Για τη γέμιση

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 350 γρ. ρύζι γλασέ
- 600 ml νερό
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κολοκύθι
- 1 καρότο
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- αλάτι αρκετό
- πιπέρι αρκετό
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι δυόσμο
- 1/3 ματσάκι άνηθο

Εκτέλεση:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

Για τις πατάτες

- Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες αφήνοντας τη φλούδα για να γίνουν πιο νόστιμες.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει το λάδι, προσθέτουμε τις πατάτες.
- Αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά. Θέλουμε μόνο να δώσουμε ωραίο χρώμα στις πατάτες και όχι να τις ψήσουμε. Μόλις είναι έτοιμες τις βάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος φούρνου.

Για τα λαχανικά

- Κόβουμε το καπάκι στα κρεμμύδια από πάνω.
- Αδειάζουμε όλη τη σάρκα, αφήνοντας 4-5 φύλλα και τα βάζουμε στο ταψί.
- Ψιλοκόβουμε όλη τη γέμιση από τα κρεμμύδια.
- Τη βάζουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε ένα καπάκι μισό με ένα εκατοστό από κάθε ντομάτα από την κάτω μεριά. Κόβουμε από αυτήν την πλευρά γιατί χωράει πιο πολύ γέμιση.
- Παίρνουμε ένα μπολ.
- Με ένα κουταλάκι αδειάζουμε τις ντομάτες από τη σάρκα τους προσέχοντας να μην κάνουμε τρύπες για να μη φύγει η γέμιση όσο θα τις ψήνουμε.
- Τοποθετούμε τις ντομάτες όμορφα στο ταψί μας με το κοτσάνι προς τα κάτω.
- Πιέζουμε τη γέμιση από τις ντομάτες λίγο με τα χέρια μας να βγάλουν τα υγρά και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε λίγο τη βάση από τις πιπεριές για να μπορούν να κάτσουν στο ταψί.
- Κόβουμε το καπάκι περίπου ½ με 1 εκ. κάτω από το κοτσάνι.
- Αφαιρούμε τα σπόρια και τοποθετούμε τις πιπεριές όμορφα στο ταψί.

Για τη γέμιση

- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε μέσα τη ψιλοκομμένη γέμιση από το κρεμμύδι μας.

- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το κολοκύθι, το καρότο και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. ζάχαρη.
- Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά μας.
- Βάζουμε αλάτι και πιπέρι αρκετό γιατί θα ρίξουμε και το ρύζι.
- Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να χάσει τα υγρά του και να το θωρακίσουμε.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. πελτέ τομάτας και σοτάρουμε.
- Βάζουμε 400 ml νερό και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.
- Σβήνουμε τη φωτιά και με το που ρίξουμε το νερό προσθέτουμε τη γέμιση της τομάτας.
- Ανακατεύουμε και δε συνεχίζουμε να ψήνουμε γιατί θα ψηθεί στον φούρνο με τα λαχανικά.
- Ψιλοκόβουμε τα αρωματικά μας.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και βάζουμε στο τηγάνι όλα τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.
- Πασπαλίζουμε με μπόλικο ελαιόλαδο τα λαχανικά μέσα κι έξω και τα αλατοπιπερώνουμε.

Συναρμολόγηση

- Γεμίζουμε τα λαχανικά μας, με τη βοήθεια ενός κουταλιού με τη γέμιση μέχρι τα $\frac{3}{4}$ για να μη βγει το ρύζι από έξω όταν φουσκώσει στο ψήσιμο.
- Ό,τι γέμιση περισσέψει, τη βάζουμε μέσα στο ταψί για να γίνουν νόστιμες και οι πατάτες μας.
- Προσθέτουμε 200 ml νερό στο ταψί.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 60 λεπτά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 10-20 λεπτά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους και να πάρουν όμορφο χρώμα τα γεμιστά μας.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, βάζουμε λίγα φύλλα δυόσμου και σερβίρουμε!



Συνταγή για ντολμαδάκια γιαλατζί:

Συστατικά:

250 γρ. φρέσκα κληματόφυλλα ή ένα βάζο με κληματόφυλλα στην άλμη των 500 γρ.

1/2 φλ. ελαιόλαδο

4 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1 φλ. ψιλοκομμένα ασκαλώνια

1 φλ. μακρύκοκκο ρύζι

2 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο

1 κ.γλ. κύμινο σε σκόνη

1/4 φλ. ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου μάραθου

1/2 φλ. ψιλοκομμένος πλατύφυλλος μαϊντανός

μισό φλιτζάνι ψιλοκομμένος φρέσκος δυόσμος

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

4-5 φλ. νερό

χυμός από 2 λεμόνια σουρωμένος

στραγγιστό γιαούρτι (προαιρετικά)

Οδηγίες:

Η παρασκευή των ντολμάδων αποτελεί τέχνη:

το καλό τους δίπλωμα, το μικρό τους μέγεθος και η ωραία αρωματική τους γέμιση είναι τα κριτήρια του τέλειου ντολμά.

Τα αμπελόφυλλα είναι στην εποχή τους τους μήνες Μάιο και Ιούνιο.

Αν χρησιμοποιούμε κληματόφυλλα στην άλμη, τα ξεπλένουμε πολύ καλά και τα βουτάμε σε καυτό νερό για 4 περίπου λεπτά να μαλακώσουν.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα προσέχοντας να μη σχιστούν.

Τα ξεπλένουμε αρκετές φορές και τα στραγγίζουμε.

Αντιθέτως, τα φρέσκα κληματόφυλλα είναι έτοιμα να τα χρησιμοποιήσουμε, έχοντας κόψει το κοτσανάκι ή μπορούμε να τα ζεματίσουμε, αν δεν είναι αρκετά χλωρά και τρυφερά.

Τα κατεψυγμένα κληματόφυλλα θα πρέπει πρώτα να τα ξεπαγώσουμε καλά πριν τα χρησιμοποιήσουμε.

Εκτέλεση

1. Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 4 κουταλιές λάδι και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα ασκαλώνια για περίπου 8-10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν εντελώς.
2. Προσθέτουμε το σκόρδο και ανακατεύουμε για ένα λεπτό.
3. Βάζουμε και το ρύζι, το οποίο τσιγαρίζουμε ανακατεύοντας συνεχώς για 5 λεπτά.
4. Προσθέτουμε το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι και δύο φλιτζάνια νερό. Κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει το ρύζι, χωρίς όμως να βράσει κανονικά και να πει το νερό του.
5. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει. Αναμειγνύουμε τα μυρωδικά και το πιπέρι.
6. Ξεχωρίζουμε τα κληματόφυλλα που είναι πολύ μικρά ή που είναι ακατάλληλα για τύλιγμα. Ρίχνουμε 2 κουταλιές ακόμα λάδι σε ένα κατσαρόλι μεσαίου μεγέθους και απλώνουμε 4-5 από τα μη κανονικά φύλλα πάνω στο λάδι.
7. Παίρνουμε ένα-ένα τα φύλλα και βάζουμε μια γεμάτη κουταλιά από τη γέμιση στο μέσο του κάθε φύλλου, το διπλώνουμε δεξιά και αριστερά και το τυλίγουμε απαλά από πάνω προς τα κάτω σε σχήμα κυλίνδρου.
8. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα κληματόφυλλα και τα τοποθετούμε μέσα στο τσουκάλι με την άκρη του φύλλου προς τα κάτω.
9. Τα περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι, το λεμόνι και αρκετό νερό, ώστε να καλυφθούν οι ντολμάδες κατά 1-2 εκ. Βάζουμε ένα πιάτο από πάνω για να μη διαλυθούν οι ντολμάδες.
10. Κλείνουμε το καπάκι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 50-60 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα φύλλα και να γίνει κανονικά το ρύζι.

Σερβίρουμε τους ντολμάδες ζεστούς ή κρύους συνοδεύοντάς τους, αν θέλουμε με λίγο γιαούρτι στο πλάι.



Πολίτικη κουζίνα

Η πολίτικη κουζίνα δεν είναι μόνο το φαγητό και οι συνταγές της, είναι η αστική αντίληψη των κατοίκων της Κωνσταντινούπολης που δημιουργήθηκε και ενσωματώθηκε στη καθημερινή τους ζωή, γύρω από την προμήθεια, την προετοιμασία και την απόλαυση του φαγητού τους.

Όταν χρησιμοποιούμε τον όρο Πολίτικη κουζίνα αναμφίβολα αναφερόμαστε σε μια αστική κουζίνα και όχι σε κουζίνα της υπαίθρου. Αφορά λοιπόν μια κουζίνα που αναπτύχθηκε σε μια πόλη, με εξέχουσα ζωή 1500 χρόνων, έχοντας πάρει από αιώνες πριν δεδομένα από κουζίνες άλλων γειτονικών λαών, άλλων πολιτισμών που ήλθαν και επικάθησαν και στη συνέχεια αφομοιώθηκαν σε μια κυρίαρχη κουζίνα, στη κουζίνα της Πόλης.

Πως επηρεάζει η άθληση την ποιότητα ζωής

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινή πεποίθηση ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση είναι βασικοί παράγοντες υγείας. Έχει πλέον επιστημονικά τεκμηριωθεί ότι η ποιότητα της ζωής και η μακροβιότητα του ατόμου έχουν σχέση τόσο με τη διατροφή όσο και με τις δραστηριότητες άσκησης που ακολουθεί. Αν για τον άνθρωπο, με την απλή καθημερινή δραστηριότητα, η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις υγείας, τότε είναι ακόμη περισσότερο απαραίτητες για τον νέο. Η διατροφή αποτελεί βασικό καθημερινό άγχος για κάθε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας. Επειδή τελικά η διατροφή ρυθμίζεται από τα ίδια τα άτομα, οι γνώσεις πάνω σε αυτό το θέμα είναι πολύ σημαντικές. Ως 'ισορροπημένη διατροφή' μπορούμε να χαρακτηρίσουμε μια διατροφή που ακολουθεί ορισμένους βασικούς διαιτολογικούς κανόνες, χωρίς καταχρήσεις και ακρότητες, με τροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της κατάστασης υγείας κάθε ατόμου. Η σωματική άσκηση, η αποφυγή του στρες, του καπνίσματος και της κατάχρησης οινόπνευματων ποτών είναι μερικοί από τους υπόλοιπους σημαντικούς παράγοντες που επίσης επηρεάζουν ή διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου.

Η άσκηση σήμερα έχει μπει με διάφορους τρόπους στη ζωή μας. Πολλοί είναι φαν του ποδηλάτου και του τρεξίματος, άλλοι προτιμούν το κολύμπι και τα ομαδικά σπορ και μεγάλη στροφή έχει γίνει από μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους σε σπορ όπως το γκολφ και το τένις. Ας μην ξεχάσουμε φυσικά τους χιλιάδες φαν του γυμναστηρίου με τα διάφορα concept, από αερόμπικ και βάρη έως ζούμπα και πιλάτες.

Ο καθιστικός τρόπος ζωής και τα προβλήματα που δημιουργεί όπως και το αυξημένο στρες λόγω της οικονομικής κρίσης έχουν δημιουργήσει ένα μεγάλο ρεύμα στην εκγύμναση γενικά.

Η φυσική άσκηση προκαλεί αίσθημα σωματικής ευεξίας. Είναι απαραίτητη για τη συντήρηση της φυσικής δομής και λειτουργίας του σώματος. Η έλλειψή της οδηγεί στην αποδυνάμωση ή και στην ατροφία ακόμα του μυϊκού συστήματος και στην απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων.

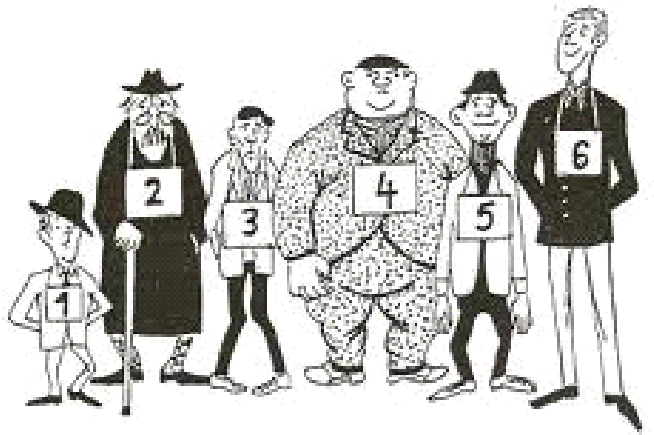
Η σωματική άσκηση βοηθά επίσης τη ψυχική μας υγεία. Όταν αθλούμαστε παράγουμε ενδορφίνες οι οποίες έχουν ηρεμιστικές ιδιότητες και μειώνουν το στρες. Επιπλέον σε κάποιες ασκήσεις όπως στη γιόγκα η προσοχή μας συγκεντρώνεται στην αναπνοή μας και στους χτύπους της καρδιάς μας με αποτέλεσμα να μην σκεφτόμαστε άλλα πράγματα που ίσως μας δημιουργούν άγχος.

Ένα ακόμη όφελος της άθλησης είναι το γεγονός ότι βοηθά την καρδιά να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά. Η καρδιά είναι ένας μυς με αποτέλεσμα η αδράνεια να την αποδυναμώνει. Όμως έστω και μισή ώρα περπάτημα είναι αρκετή για να δυναμώσει η καρδιά μας και να λειτουργεί καλύτερα προμηθεύοντας με αίμα πλούσιο σε οξυγόνο όλα τα όργανα του σώματός μας. Η γυμναστική επίσης μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων τα οποία αυξάνονται όσο μεγαλώνουμε, όπως υπέρταση και μεγάλος αριθμός τριγλυκεριδίων στο αίμα. Ακόμη, βελτιώνει τα επίπεδα HDL, δηλαδή τα επίπεδα καλής χοληστερόλης, η οποία μας προστατεύει από καρδιοαγγειακά νοσήματα. Ένα ακόμη πολύ σημαντικό αποτέλεσμα της γυμναστικής είναι ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Με την πάροδο του χρόνου τα αιμοφόρα αγγεία και οι αρτηρίες μας χάνουν την ελαστικότητά τους, γίνονται πιο δύσκαμπτα με αποτέλεσμα να είναι δυσκολότερο να διασταλούν ώστε να μεταφέρουν περισσότερο αίμα και οξυγόνο στα διάφορα όργανα (εγκέφαλος, καρδιά, μύες) και να αυξάνεται η αρτηριακή πίεση. Η σωματική άσκηση, ακόμη και το απλό stretching ή η γιόγκα, βοηθά να επανακτήσουν τα αγγεία και οι αρτηρίες μας την ελαστικότητά τους και να βελτιωθεί η κυκλοφορία.

Έτσι, η τακτική άσκηση βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό στο σύνολό του δηλαδή:

- Βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση, την υγεία του και τη σωματική του ανάπτυξη
- Υιοθετεί ένα δραστήριο τρόπο ζωής, που μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή
- Μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αρρώστιας
- Έχει μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσει καρδιακή πάθηση
- Διατηρεί το σωματικό τους βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα
- Έχει μικρότερες τιμές χοληστερίνης
- Ρυθμίζει καλύτερα την αρτηριακή του πίεση
- Έχει μικρότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας (οστεοπόρωση)
- Ελέγχει το άγχος του, δεν παρουσιάζει κατάθλιψη και είναι περισσότερο αισιόδοξος
- Κοιμάται ευκολότερα και καλύτερα
- Έχει μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση
- Αναπτύσσει καλή ψυχική υγεία και βελτιώνει το ψυχικό 'ευ ζην'
- Επιτυγχάνει ηθική και κοινωνική ανάπτυξη
- Αποφεύγει την παχυσαρκία. Η σωματική άσκηση βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των νέων, όταν συνδυάζεται με τη κατάλληλη διαίτα.

Εντάξτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας λοιπόν για
αν προστατέψετε την υγεία της καρδιάς σας.



*Η φυσική άσκηση είναι ...
υπόθεση όλων ...*

ΟΦΕΛΗ ΣΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Αν και δεν είναι πλήρως αποσαφηνισμένο πώς η σωματική άσκηση προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, θεωρείται ότι εν μέρει αυτό το όφελος μπορεί να αποδοθεί στις ευμενείς επιδράσεις της στο μεταβολισμό των λιπιδίων.

Μελέτες έδειξαν ότι η αερόβια άσκηση έχει ευεργετική επίδραση στα επίπεδα των λιποπρωτεϊνών του ορού: συγκεκριμένα μειώνει την LDL (κακή) χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια, και αυξάνει την HDL (καλή) χοληστερόλη, ενώ έχει ευνοϊκές δράσεις σε

ορισμένους παράγοντες που αυξάνουν την πηκτικότητα του αίματος και την τάση για θρομβώσεις.

Στους δρομείς (μέσης ηλικίας) τα επίπεδα των αθηρογόνων λιποπρωτεϊνών έχει βρεθεί ότι είναι σημαντικά χαμηλότερα και τα επίπεδα των προστατευτικών αντιαθηρογόνων λιποπρωτεϊνών υψηλότερα σε σύγκριση με μέσης ηλικίας άνδρες που κάνουν καθιστική ζωή.

Κάθε επίπεδο σωματικής άσκησης έχει δυνητικά ευνοϊκή επίδραση στο προφίλ των λιπιδίων σε σύγκριση με την έλλειψη δραστηριότητας και προκαλεί όχι μόνο ποσοτικές αλλά και ποιοτικές μεταβολές των αθηρογόνων λιποπρωτεϊνών (αύξηση του μεγέθους των χαμηλής και των υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών).

Η «ποσότητα» της άσκησης φαίνεται ότι έχει μεγαλύτερη σημασία από την «ένταση». Παρά τα αντιφατικά ευρήματα ορισμένων μελετών η ευεργετική επίδραση της άσκησης αφορά τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Η διαφορετική ανταπόκριση όσον αφορά τις αλλαγές στο λιπιδαιμικό προφίλ έχει συσχετισθεί με ορισμένους γενετικούς παράγοντες (όπως η παρουσία διαφορετικών ισοτύπων της απολιποπρωτεΐνης E).

Εκτός από την πρωτογενή πρόληψη, η εφαρμογή ενός τακτικού προγράμματος άσκησης (τρεις φορές την εβδομάδα, 30-45 λεπτά την ημέρα) από ασθενείς που έχουν υποστεί ένα στεφανιαίο επεισόδιο (δευτερογενής πρόληψη) οδηγεί σε σαφή βελτίωση των λιπιδίων του ορού: μείωση της ολικής χοληστερόλης, της LDL χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων και αύξηση της HDL χοληστερόλης.

Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι η σωματική άσκηση ενισχύει την ευεργετική επίδραση που έχουν τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της υπερλιπιδαιμίας (όπως οι στατίνες) στο ενδοθήλιο των αγγείων.

ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΒΑΡΟΣ

Επιπλέον, η μακροχρόνια άσκηση μειώνει την αρτηριακή πίεση

(τρέξιμο απόστασης δύο μιλίων ή 45 λεπτά ποδηλασίας μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση κατά 5-15 mmHg σε ασθενείς με ιδιοπαθή υπέρταση), διευκολύνει τον έλεγχο του σακχάρου στους διαβητικούς, ενώ αυξάνει την ευαισθησία των περιφερικών ιστών στη δράση της ινσουλίνης και μπορεί να προλάβει την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 σε άτομα υψηλού κινδύνου.

Σε συνδυασμό με μία δίαιτα που παρέχει λίγες θερμίδες (υποθερμιδική δίαιτα), η συστηματική άσκηση και η άσκηση ενδυνάμωσης οδηγεί σε μεγαλύτερη μείωση του σωματικού λίπους και στη διατήρηση του σωματικού βάρους.

Έχει, επίσης, βρεθεί ότι η έντονη άσκηση διευκολύνει τη διακοπή του καπνίσματος ιδιαίτερα στις γυναίκες και καθυστερεί την αύξηση του σωματικού βάρους που παρατηρείται μετά τη διακοπή του τσιγάρου στους καπνιστές.

Στις οδηγίες των μεγάλων Ιατρικών Εταιρειών (όπως η Αμερικανική Εταιρεία Καρδιολογίας, American Heart Association) συνιστάται η εφαρμογή τακτικών προγραμμάτων άσκησης ήδη από την πρώτη σχολική ηλικία, ενώ ο ιατρικός κόσμος προτρέπει να υπενθυμίζει συνεχώς στους ασθενείς να ασκούνται ακόμη και στα επαγγελματικά τους ταξίδια ή στις διακοπές.

ΠΟΣΗ ΑΣΚΗΣΗ

Τα προγράμματα άσκησης δεν πρέπει να αποσυνδέονται από τον συστηματικό έλεγχο και των άλλων παραγόντων κινδύνου, όπως το κάπνισμα, η παχυσαρκία και η υπέρταση.

Για παράδειγμα ο διαχωρισμός μεταξύ των ατόμων με αυξημένο σωματικό βάρος και εκείνων με κακή φυσική κατάσταση είναι μάλλον «ακαδημαϊκού» ενδιαφέροντος, καθώς ο τρόπος αντιμετώπισης είναι ο ίδιος: άσκηση διάρκειας 30 λεπτών τις περισσότερες ημέρες την εβδομάδα για να βελτιώσουμε το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και να διατηρήσουμε τα αποτελέσματα των «επίπ(μ)ονων» προσπαθειών απώλειας βάρους.

Τα 30 λεπτά σωματικής άσκησης που προτείνονται γενικά στο μέσο άτομο μπορούν να επιτευχθούν αθροιστικά μέσα στη διάρκεια της ημέρας και δεν είναι ανάγκη να έχουν μόνο τη μορφή ενός δομημένου προγράμματος.

Η απλή μεταβολή ορισμένων καθημερινών συνηθειών, όπως ο περιορισμός της χρήσης του αυτοκινήτου, η αποφυγή χρήσης του ανελκυστήρα, ενσωματώνουν στην καθημερινότητά μας την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Ωστόσο, για να επιτευχθούν σημαντικά οφέλη (απώλεια βάρους και διατήρηση) η διάρκεια της άσκησης συνιστάται να είναι τουλάχιστον 45 λεπτά καθημερινά εάν αυτό είναι εφικτό.

Τα οφέλη της άσκησης σε όλες τις ηλικίες έχουν επισημανθεί πολλές φορές από τους επιστήμονες. Καταπολεμά την παχυσαρκία, βοηθά στην αποβολή του άγχους και τους στρες, μας κάνει πιο επικοινωνιακούς, έχουμε καλύτερο ύπνο, κρατάμε σε ισορροπία τους οργανικούς μας δείκτες, καταπολεμά την οστεοπόρωση ενώ, υπήρξαν και μελέτες που έδειξαν ότι βοηθά σε μεγάλο βαθμό τη μνήμη μας. Με λίγα λόγια η άσκηση μάς προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τώρα μια νέα μελέτη αποδεικνύει ότι η άσκηση είναι ωφέλιμη και ως προς την επιμήκυνση της ζωής μας. Σουηδοί επιστήμονες εξέτασαν το πώς επηρεάζει η άσκηση και γενικά η σωματική δραστηριότητα στη μεσήλικη ζωή σε σχέση με τη θνησιμότητα. Στη μελέτη αυτή, που ξεκίνησε το 1970, έλαβαν μέρος 2.205 άνδρες οι οποίοι ήταν ηλικίας 50 ετών. Εξετάστηκαν από τους ειδικούς και απάντησαν σε ερωτηματολόγια αναφορικά με τη σωματική τους δραστηριότητα. Οι επιστήμονες τους κατέταξαν σε ομάδες ανάλογα με την δραστηριότητα που είχαν, δηλαδή σε μετρίου επιπέδου δραστηριότητα, χαμηλού και υψηλού.

Κάθε 10 χρόνια υποβάλλονταν σε επανεξέταση. Δηλαδή στα 60 και στα 70. Στη συνέχεια πιο τακτικά, δηλαδή στα 77 και στα 82 έτη. Όλο αυτό το διάστημα καταγραφόταν κάθε αλλαγή της δραστηριότητάς τους ενώ, παρακολουθούνταν η αρτηριακή τους πίεση, ο Δείκτης Μάζας Σώματος, η χοληστερόλη στο αίμα τους, η κατανάλωση αλκοόλ και το αν κάπνιζαν.

Στην έναρξη της μελέτης, στην ηλικία δηλαδή των 50 ετών οι μισοί από τους συμμετέχοντες αθλούσαν ή είχαν έντονη σωματική δραστηριότητα όπως είναι η κηπουρική τουλάχιστον τρεις ώρες. Το 36% των συμμετεχόντων έκανε περπάτημα ή ποδηλασία. Το 15% των συμμετεχόντων είχαν ως κύρια δραστηριότητα το να κάθεται μπροστά στην τηλεόραση.

Οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό θνησιμότητας αφορούσε τους άνδρες που κάθονταν στην τηλεόραση και δεν είχαν καθόλου σωματική δραστηριότητα.

Ωστόσο, στα πρώτα πέντε χρόνια της μελέτης είδαν ότι η θνησιμότητα ήταν υψηλή στους συμμετέχοντες που αύξησαν απότομα την άσκηση παρά σε αυτούς που είχαν υψηλό επίπεδο άσκησης, οι οποίοι όμως δεν είχαν κάνει κάποιες άλλες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους. Επειδή όμως ήταν μικρός ο αριθμός αυτός, οι επιστήμονες δεν έδωσαν ιδιαίτερη σημασία.

Στα 10 χρόνια της μελέτης, παρατήρησαν ότι τα ποσοστά θανάτων στους συμμετέχοντες που είχαν αυξήσει τα επίπεδα σωματικής τους άσκησης μειώθηκαν τελικά και ήταν παρόμοια με αυτά των συμμετεχόντων που είχαν από την αρχή της έρευνας υψηλά επίπεδα δραστηριότητας και που συνέχιζαν τον τρόπο ζωής τους χωρίς κάποια αλλαγή. Παρατήρησαν μάλιστα, ότι αυτή η μείωση ήταν ίδια με την μείωση θανάτων από τη διακοπή καπνίσματος.

Οι Σουηδοί ερευνητές υπολογίζουν ότι τα άτομα που έχουν έντονη σωματική δραστηριότητα, ακόμα και μετά την ηλικία των 50 ετών, θα ζήσουν για 2,3 περισσότερα χρόνια από τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή και 1,1 περισσότερα χρόνια από τα άτομα που έχουν χαμηλή σωματική δραστηριότητα.

Οι επιστήμονες μελέτησαν αναλυτικά τα στοιχεία που είχαν στα χέρια τους και διατύπωσαν τα εξής. Τα άτομα με σωματική δραστηριότητα θα κερδίσουν όντως χρόνια ζωής ακόμα και αν ξεκινήσουν την όποια άσκηση επιλέξουν σε μεγάλη ηλικία, δηλαδή μετά τα 50 τους χρόνια. Ωστόσο, τα αποτελέσματα και τα οφέλη αυτή της ενέργειας θα φανούν μετά από μια περίοδο 5-10 ετών.

Γι' αυτό καλό θα είναι να παροτρύνουμε τους μεγάλους ανθρώπους να κάνουν άσκηση έστω και 3 ώρες την εβδομάδα. Ενώ, αναφορικά με τις γυναίκες σημείωσαν ότι παρόλο που δεν έχουν παρόμοια στοιχεία, είναι γνωστό ότι η άσκηση δυναμώνει και ωφελεί το καρδιαγγειακό τους σύστημα.

Ο καθιστικός τρόπος ζωής έχει χαρακτηριστεί σήμερα σαν το καινούργιο «κάπνισμα» σε επιπλοκές στο μυοσκελετικό, στο κυκλοφορικό και στην παχυσαρκία. Ο μόνος τρόπος να αντιμετωπιστεί είναι να γίνουμε περισσότερο κινητικοί.

Τριάντα λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας φαίνεται να κάνουν καλό στην καρδιά και να αυξάνουν το προσδόκιμο επιβίωσης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης PURE που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο TheLancet.

Μάλιστα, η δραστηριοποίηση δεν αφορά μόνο τη γυμναστική αλλά και το περπάτημα, τα οικοκυρικά ή την κηπουρική. Η διεθνής επιστημονική ομάδα, με επικεφαλής τον Δρ Σκοτ Λιάρ από το Πανεπιστήμιο Μακ Μαστερ του Καναδά, ανέλυσε στο πλαίσιο της μελέτης PURE στοιχεία για περισσότερους από 130.000 ανθρώπους, 35-70 ετών από 17 χώρες υψηλού, μεσαίου και χαμηλού εισοδήματος, σε ορίζοντα επταετίας.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, τα άτομα που ήταν 30 λεπτά την ημέρα ή 150 λεπτά την εβδομάδα δραστήρια είχαν μειωμένο κίνδυνο θανάτου κατά 28% από οποιαδήποτε αιτία, ενώ το ποσοστό καρδιακής νόσου ήταν μειωμένο κατά ένα πέμπτο.

Να σημειωθεί ότι από το σύνολο του δείγματος, λιγότερο από το 3% πετύχαινε τα προαναφερόμενα επίπεδα άθλησης από ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Το 40% των δραστήριων ατόμων το κατάφερναν επειδή έκαναν σωματική εργασία, χρησιμοποιούσαν τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή έκαναν δουλειές του σπιτιού.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι, αν ο καθένας μας ήταν δραστήριος 150 λεπτά την εβδομάδα θα προλαμβάνονταν το 8% των θανάτων, παγκοσμίως, σε επτά χρόνια. Τα άτομα που έκαναν

ζωηρό περπάτημα για πάνω από 750 λεπτά την εβδομάδα μείωναν τον κίνδυνο θανάτου κατά 36%.

Τέλος να σημειωθεί ότι δεν υπάρχει ανώτατο όριο ως τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει κανείς από την γυμναστική. Όμως, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, σχεδόν ένας στους τέσσερις ανθρώπους, 18-64 ετών, διεθνώς, δεν επιτυγχάνει 150 λεπτά δραστηριότητας την εβδομάδα και σε ορισμένες ανεπτυγμένες χώρες αυτό ισχύει για τρεις στους τέσσερις.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Journal of Bone and Mineral Research, φαίνεται ότι οι έφηβοι με τα χαμηλότερα επίπεδα σωματική δραστηριότητας έχουν πιο αδύναμα οστά, συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται περισσότερο.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 309 κορίτσια και αγόρια στην εφηβεία. Οι πληροφορίες σχετικά με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και τα χαρακτηριστικά των οστών συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης περιόδου 4 ετών (μεταξύ 10 και 14 ετών για τα κορίτσια και 12 και 16 ετών για τα αγόρια), που είναι κρίσιμη για την υγιή ανάπτυξη του σκελετού.

Συνολικά, παρατηρήθηκαν διαφορές στη δύναμη των οστών μεταξύ των εφήβων που έπαιναν τη σύσταση για 60 λεπτά μέτριας προς υψηλής έντασης άσκηση την ημέρα και εκείνων που ασκούνταν για λιγότερο από 30 λεπτά, με τη δεύτερη κατηγορία να εμφανίζει πιο αδύναμα οστά.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα παιδιά που κάθονται περισσότερο δεν εξασκούν τα οστά τους με δραστηριότητες που ευνοούν την ενδυνάμωσή τους, όπως το τρέξιμο ή κάποιο άθλημα. Συνεπώς, τονίζουν πως τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να απομακρυνθούν από τις οθόνες και να κινούνται περισσότερο, ενώ σχολιάζουν πως η σωματική δραστηριότητα δεν είναι απαραίτητο να είναι οργανωμένη, καθώς ακόμη και σύντομα διαστήματα που περιλαμβάνουν κίνηση, όπως ο χορός στο σπίτι, το κυνηγητό στο πάρκο ή το σχοινάκι μπορούν να είναι αποτελεσματικά.

Είναι αποδεδειγμένο ότι η σωματική δραστηριότητα προσφέρει σημαντικά οφέλη στα παιδιά, τα οποία δεν περιορίζονται στη σωματική ανάπτυξη και μόνο, αλλά περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων και σημαντικά ψυχικά και κοινωνικά οφέλη. Η άσκηση είναι αυταπόδεικτο ότι βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν ένα υγιές μυοσκελετικό και καρδιαγγειακό σύστημα. Μέσω της άσκησης «δυναμώνουν» τα οστά, οι μύες και οι αρθρώσεις και παράλληλα «γυμνάζονται» η καρδιά και οι πνεύμονες. Επιπλέον αναπτύσσεται η ικανότητα νευρομυϊκής συναρμογής. Τα παιδιά αποκτούν καλύτερο έλεγχο του σώματος και των κινήσεών τους, βελτιώνοντας τα αντανακλαστικά τους και αναπτύσσοντας τον συγχρονισμό μεταξύ ματιών και άκρων. Τέλος, η σωματική δραστηριότητα είναι ένας καίριος παράγοντας για τη διατήρηση ενός υγιούς και φυσιολογικού βάρους, γεγονός ιδιαίτερος σημαντικό ειδικά αν αναλογιστεί κανείς τις διαστάσεις που έχει πάρει η επιδημία της παιδικής παχυσαρκίας και στη χώρα μας.

Πέρα όμως από τα προαναφερθέντα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη σωματική και κινητική ανάπτυξη των παιδιών, η άσκηση επιφέρει και ψυχολογικά οφέλη. Στα παιδιά που ασκούνται συστηματικά έχει παρατηρηθεί αισθητή βελτίωση στον έλεγχο του άγχους, μιας και η άσκηση είναι ένα κατεξοχήν μέσο ψυχαγωγίας και εκτόνωσης, το οποίο μειώνει σημαντικά το συγκεκριμένο αίσθημα. Ιδιαίτερος μάλιστα σε περιόδους εξετάσεων ή έντονου διαβάσματος, όπου το πρόγραμμα των μαθητών είναι σαφώς βεβαρημένο, η ανάγκη για καλούς βαθμούς υψηλή και το άγχος συσσωρευμένο, η άσκηση φαίνεται να βοηθά σημαντικά. Σε μεγαλύτερες δε ηλικίες (εφήβους) παρατηρείται ότι μέσω της άσκησης μειώνονται και οι πιθανότητες εμφάνισης σοβαρών συμπτωμάτων που αφορούν την ψυχολογική υγεία, όπως η καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Μία ακόμα άκρως ενδιαφέρουσα πτυχή της σχέσης σωματικής δραστηριότητας και παιδιού είναι το γεγονός ότι η άσκηση ενισχύει την πνευματική και κατ' επέκταση τη σχολική απόδοση. Έχει βρεθεί ότι μέσω πολύπλοκων μηχανισμών (αύξηση μεταφοράς οξυγόνου στον εγκέφαλο, αναγέννηση νευρώνων, αύξηση ορμονικών επιπέδων σεροτονίνης κ.ά.) η άσκηση βελτιστοποιεί

σημαντικές λειτουργίες, όπως αυτές της μνήμης και της συγκέντρωσης, ενώ ταυτόχρονα τα παιδιά που συμμετέχουν σε αθλήματα, και ειδικά σε ομαδικά αγωνίσματα, έχουν μάθει να συμμορφώνονται και να ακολουθούν συγκεκριμένους κανόνες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα συγκεκριμένα παιδιά να είναι πιο πειθαρχημένα, ώστε εφαρμόζοντας αυτό το χαρακτηριστικό εντός της τάξης να εμφανίζουν αυξημένη ικανότητα να συγκεντρώνονται περισσότερο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και συνεπώς να έχουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις.



Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Στη καθυστέρηση γήρατος και των συνεπειών του

Είναι γνωστό ότι η αύξηση της ηλικίας προοδευτικά συνοδεύεται από απώλεια μυϊκής ισχύος, περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, μείωση της αντοχής, εύκολη

κόπωση, δυσκολία στην αναπνοή με την προσπάθεια , δυσκοιλιότητα, αστάθεια βαδίσματος και άλλα πολλά. Η σωματική άσκηση μπορεί να προλάβει πολλές από αυτές τις εκδηλώσεις καθυστερώντας την εκδήλωση των επιπτώσεων στις προχωρημένες ηλικίες. Τα ασκούμενα άτομα μπορούν να φτάσουν μέχρι τα βαθιά γηρατειά διατηρώντας συχνά μια αξιοζήλευτη ευκινησία που τους επιτρέπει να αυτοεξυπηρετούνται σε ικανοποιητικό βαθμό.

Υπάρχουν πολλά δεδομένα που δείχνουν ότι τα φυσικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες σε σύγκριση με τα ανενεργά άτομα να καθηλωθούν στην πολυθρόνα ή στο κρεβάτι, να σπάσουν κάποιο πόδι ή χέρι πέφτοντας, να αποκτήσουν δυσκοιλιότητα, να γίνουν γκρινιάρηδες και καταθλιπτικοί και γενικά να αποκτήσουν μια αναπηρία βασανιστική για τη ζωή τους. Η άσκηση δεν βοηθά μόνο τα σωματικά υγιή άτομα, αλλά και αυτά που ήδη πάσχουν από χρόνιες βασανιστικές παθήσεις που συχνά τους κάνουν τη ζωή μαρτυρική. Ασθενείς με χρόνιες αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, νευροπάθειες, μυοπάθειες, ακόμα και εάν είναι καθηλωμένοι σε αναπηρική καρέκλα μπορούν να δουν σημαντικά οφέλη αρχίζοντας μια συστηματική άσκηση.

- Η σωματική άσκηση πρέπει να είναι συστηματική (3-4 μέρες την εβδομάδα για 30-40 λεπτά κάθε φορά).
- Η σωματική άσκηση πρέπει να έχει διάρκεια (για όλη μας τη ζωή).
- Η σωματική άσκηση πρέπει να ταιριάζει στην καθημερινή μας ζωή και όχι να τη δυσκολεύει.
- Προτιμάμε την αεροβική άσκηση μέτριας έντασης.
- Καλές επιλογές άσκησης:
 - Περπάτημα με έντονο ρυθμό

- Κολύμβηση
- Ποδήλατο
- Κηπουρική

Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι έχουν ανάγκη από τακτική άσκηση για να μειώσουν τον πόνο της αρθρίτιδας, να παραμείνουν ανεξάρτητοι, αλλά και για να προλάβουν ασθένειες όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες.

Τα σώματα των ηλικιωμένων συχνότατα είναι επιρρεπή σε τραυματισμούς, πολύ περισσότερο απ' ό,τι αυτά των νεότερων, αλλά παρόλα αυτά ποτέ δεν είναι αργά για να ενσωματώσουν στο πρόγραμμά τους ασκήσεις γυμναστικής που θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την υγεία τους. Οι καλύτερες ασκήσεις για τους ηλικιωμένους περιλαμβάνουν δραστηριότητες που έχουν να κάνουν με την αντοχή, τις ασκήσεις ενδυνάμωσης, τις διατάσεις και τις ασκήσεις ισορροπίας.

Οι ασκήσεις αντοχής τους βοηθούν να οικοδομήσουν την αντοχή, καθώς και να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς τους και την κυκλοφορία του αίματος. Ορισμένες απ' αυτές τις δραστηριότητες είναι το περπάτημα, το ποδήλατο και το κολύμπι. Πολλοί ηλικιωμένοι άνθρωποι προτιμούν χαμηλής έντασης ασκήσεις, όπως αεροβική στο νερό, καθώς το νερό παρέχει αντίσταση χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμού ή πτώσης. Το κλειδί είναι να αυξήσουν τον ρυθμό της καρδιάς και την αναπνοή τους για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Μερικοί άνθρωποι μπορούν να το επιτύχουν αυτό μέσω του νοικοκυριού, όπως το σκούπισμα με την ηλεκτρική σκούπα, την κηπουρική, ή το μάζεμα των φύλλων στον κήπο με την τσουγκράνα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι χάνουν μυϊκή μάζα και μυϊκό τόνο, καθώς γερνούν και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης για τους ηλικιωμένους θα μπορούσαν να αποτρέψουν ή να καθυστερήσουν αυτή την κατάσταση. Η διατήρηση και η οικοδόμηση των μυών μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αύξηση του μεταβολισμού του ατόμου, αποτρέποντας την υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους και τα προβλήματα σακχάρου στο αίμα. Ορισμένες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης μπορούν να γίνουν από καθιστή

θέση χρησιμοποιώντας ελαφρά βάρη χεριών. Υπάρχουν αρκετά βίντεο με ασκήσεις για ηλικιωμένους που εστιάζουν στην ενίσχυση αυτών των μεθόδων.

Οι ασκήσεις stretching για ηλικιωμένους είναι σημαντικές, επειδή κρατούν το σώμα ευέλικτο και εύκαμπτο. Μπορούν, επίσης, να κάνουν την κίνηση πιο εύκολη και να επιτρέψουν σε ένα άτομο τρίτης ηλικίας να αυτοεξυπηρετείται και να ζήσει μια ανεξάρτητη, δραστήρια ζωή. Οι ασκήσεις stretching πρέπει να γίνονται πριν από τα άλλα είδη ασκήσεων για την πρόληψη διαστρεμμάτων και πτώσεων. Μερικοί ηλικιωμένοι κάνουν γιόγκα για το συγκεκριμένο είδος άσκησης.

Επίσης, πολλοί ηλικιωμένοι έχουν πρόβλημα ισορροπίας και αυτός είναι και ο λόγος που οι πτώσεις τους είναι τόσο συχνές. Και βέβαια είναι γνωστό πόσο επικίνδυνες είναι οι πτώσεις στους ηλικιωμένους, καθώς είναι οι κύριες αιτίες σπασμένων γοφών και άλλων καταγμάτων. Ένας τρόπος για να αποτρέψετε αυτά τα είδη τραυματισμών είναι μέσω ασκήσεων εξισορρόπησης. Αυτό το είδος πρακτικής βασίζεται κυρίως στους μύες των ποδιών και τους μύες του κορμού που ταλαιπωρούνται ιδιαίτερα όσο οι άνθρωποι μεγαλώνουν. Ένα παράδειγμα άσκησης εξισορρόπησης είναι το σήκωμα του ποδιού προς την μία πλευρά, ενώ ταυτόχρονα ο ηλικιωμένος χρησιμοποιεί ένα τραπέζι ή μια καρέκλα για να ισορροπεί.

Υπάρχουν πολλά οφέλη από τις ασκήσεις για τους ηλικιωμένους. Πολλοί ηλικιωμένοι αναφέρουν πως όταν αρχίσουν να γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου και απώλεια βάρους. Άλλοι απολαμβάνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, στα μαθήματα γυμναστικής σε ομάδες. Οι ασκήσεις μπορούν να αποτρέψουν την νόσο του Αλτσχάιμερ, την άνοια και την κατάθλιψη, γιατί απελευθερώνουν ενδορφίνες και μπορούν να βελτιώσουν την λειτουργικότητα του εγκεφάλου. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η άσκηση εμποδίζει τη φθορά του χρόνου, καθώς επίσης ότι χτίζει ανοσία σε κοινούς ιούς και λοιμώξεις.



Πριν ξεκινήσετε μια θεραπευτική αγωγή με ασκήσεις για ηλικιωμένους θα πρέπει να γίνει μια επίσκεψη στο γιατρό και ένα πλήρες τσεκ απ για να εξασφαλιστεί πως η άσκηση δεν θα δημιουργήσει κίνδυνο για την υγεία. Όλα τα είδη των ασκήσεων θα πρέπει να ξεκινήσουν σιγά-σιγά και σταδιακά να αυξηθεί ο ρυθμός, αφού πρώτα έχει αποκτηθεί αντοχή. Το ζέσταμα δεν θα πρέπει να αγνοηθεί, όπως επίσης θα πρέπει να βεβαιωθείτε πως ο ηλικιωμένος είναι καλά ενυδατωμένος και πως θα παραμείνει ενυδατωμένος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και μετά απ' αυτήν

Η ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Η κινητικότητα ως μικτή ικανότητα φυσικής κατάστασης και συντονισμού κατέχει ανάμεσα στις κινητικές ικανότητες μια ενδιάμεση. Ως βασικός παράγοντας απόδοσης είναι υπεύθυνη για την ποσοτικά και ποιοτικά καλή εκτέλεση των κινήσεων . Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό η διαδικασία ανάπτυξης του εκάστοτε αθλήματος αφού η καλή κινητικότητα επηρεάζει θετικά

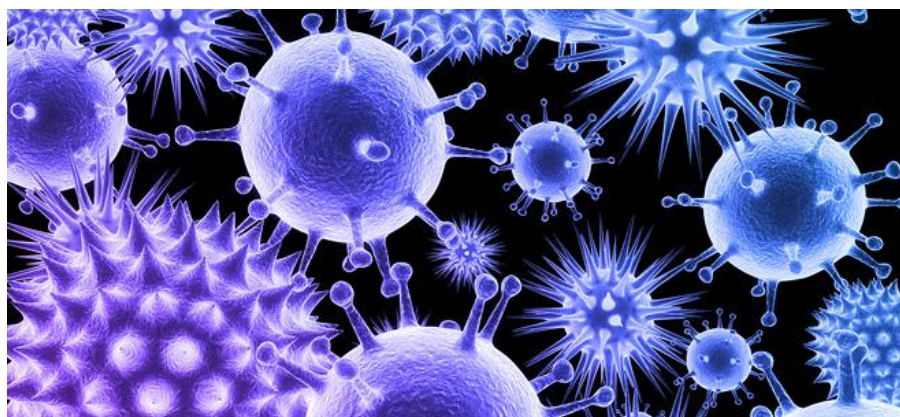
και τις υπόλοιπες που καθορίζουν την απόδοση καθώς και τις κινητικές δεξιότητες και τεχνικές .

Η κινητικότητα είναι απαραίτητη για να:

- Περιοριστεί η πιθανότητα τραυματισμού των ασκούμενων μυών τενόντων και συνδέσμων
- Αποφεύγονται ή να αντιμετωπίζονται μυικές ανισοροπίες που προκλήθηκαν από μονοπλεύρη επιβάρυνση.

Ασθένεια: είναι η διαταραχή της ομοιόστασης, δηλαδή η μη φυσιολογική κατάσταση. Οι ασθένειες μπορεί να αντιμετωπιστούν επιτυχώς αλλά και να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη ή θάνατο.

Μια ασθένεια μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες. Η μόλυνση και η λοίμωξη οφείλεται σε παθογόνους μικροοργανισμούς, δηλαδή σε ιούς και μικρόβια. Άλλα αίτια είναι κληρονομικά (κληρονομικές ασθένειες), διανοητικής (ψυχικής) φύσεως, μπορεί να είναι ατύχημα ή η κατάληξη μιας μάχης, επιβλαβείς ουσίες, όπως οι τοξικές, αυτοάνοσο ή ο ίδιος ο οργανισμός να μην μπορεί πλέον να αντεπεξέλθει. Ανάλογα με τη δυνατότητα αντιμετώπισης οι ασθένειες διακρίνονται σε ελαφριές, όπως ένα κρουαλόγημα με βήχα και ελαφρύ πυρετό, μέτριες όπως η ανεμοβλογιά και σε σοβαρές όπως ο καρκίνος. Η ίδια ασθένεια μπορεί να επαναληφθεί.



Η ανισοροπία στο pH του αίματος οδηγεί στη δημιουργία ερεθισμών και φλεγμονών, και δημιουργεί το υπόστρωμα για ασθένειες.

Μια από τις χειρότερες συνέπειες ενός υπερβολικά όξινου περιβάλλοντος στο σώμα: στους οργανισμούς που αναπτύσσονται σε ένα τέτοιο περιβάλλον στους οποίους περιλαμβάνονται τα βακτηρίδια, οι ζυμομύκητες, η μούχλα και οι μύκητες.



Οι 10 πιο θανατηφόρες ασθένειες που χτύπησαν την ανθρωπότητα είναι:

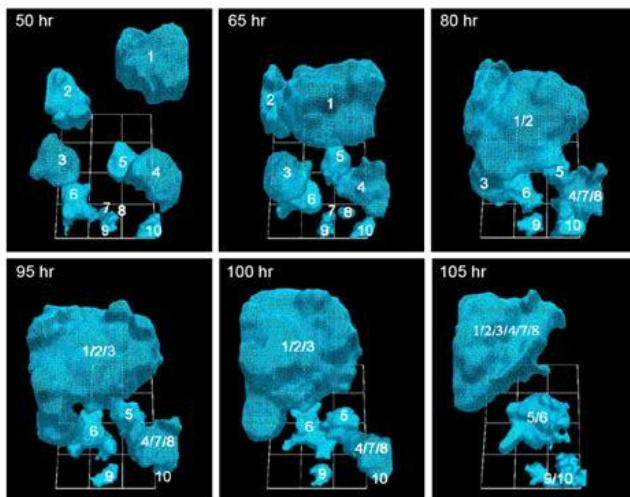
- **Η ευλογιά:** είναι μολυσματική ασθένεια που προσβάλλει αποκλειστικά τον άνθρωπο. Η ευλογιά εντοπίζεται κυρίως στα μικρά αιμοφόρα αγγεία του δέρματος, καθώς και του στόματος και του λαιμού. Στο δέρμα, προκαλεί χαρακτηριστικά εξανθήματα και αργότερα φουσκάλες γεμάτες υγρό.
- **Η Ιλαρά:** είναι ιογενής λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος. Ο ιός έχει μορφή σφαιρική, περιβάλλεται από κάψα και το γενετικό του υλικό είναι μονόκλωνο RNA. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, καταρροή, κοκκίνισμα των ματιών και γενικά, ένα κηλιδοβλατιδώδες, ερυθηματώδες εξάνθημα. Η ιλαρά μεταδίδεται με την αναπνοή και είναι εξαιρετικά μεταδοτική.
- **Εγκεφαλικό επεισόδιο:** είναι η βλάβη που προκαλείται όταν η παροχή του αίματος σε μία περιοχή του εγκεφάλου σταματήσει, οπότε τα κύτταρα που δεν παίρνουν οξυγόνο πεθαίνουν. Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι ελαφρύ ή πολύ σοβαρό και τα αποτελέσματά του προσωρινά ή μόνιμα.
- **Η Ελονοσία:** είναι λοιμώδης ασθένεια και προκαλεί συμπτώματα που συνήθως περιλαμβάνουν πυρετό, κούραση, εμετούς και πονοκεφάλους. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει ίκτερο, επιληπτικές κρίσεις, κώμα ή θάνατο. Τα συμπτώματα αυτά ξεκινούν δέκα με δεκαπέντε μέρες μετά το τσίμπημα. Σε αυτούς που δεν έχουν θεραπευτεί κατάλληλα, η ασθένεια μπορεί να επανεμφανισθεί μήνες αργότερα.
- **Η Φυματίωση:** είναι μια κοινή και σε πολλές περιπτώσεις, θανατηφόρα, μολυσματική νόσος. Η νόσος αυτή προκαλείται από διάφορα στελέχη μυκοβακτηρίων, συνήθως το μυκοβακτήριο [HYPERLINK "https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9C%CF%85%CE%BA%CE%BF%CE%B2%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BF_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CF%86%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%AF%CF%89%CF%83%CE%B7%CF%82&action=edit&redlink=1"](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9C%CF%85%CE%BA%CE%BF%CE%B2%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BF_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CF%86%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%AF%CF%89%CF%83%CE%B7%CF%82&action=edit&redlink=1) της φυματίωσης. Η φυματίωση προσβάλλει συνήθως τον πνεύμονα, αλλά μπορεί να επηρεάσει και άλλα μέρη του σώματος. Η φυματίωση μεταδίδεται, όταν οι άνθρωποι που νοσούν από φυματίωση βήχουν, φαρνίζουν ή μεταδίδουν το σάλιο τους, μέσω του αέρα. Οι περισσότερες λοιμώξεις είναι

ασυμπτωματικές και λανθάνουσες. Όμως, περίπου μία στις δέκα λοιμώξεις σε λανθάνουσα μορφή, εξελίσσεται, τελικά, σε ενεργό νόσο. Εφόσον η φυματίωση δεν αντιμετωπιστεί, αποβαίνει μοιραία για πάνω από το 50% των ανθρώπων που έχουν μολυνθεί.

- **Η λοίμωξη με τον ιό ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας και το σύνδρομο επίκτητης ανοσοανεπάρκειας:** είναι μια νόσος του ανθρώπινου ανοσοποιητικού συστήματος που προκαλείται από τον ιό της ανθρώπινης [HYPERLINK "https://el.wikipedia.org/wiki/HIV"](https://el.wikipedia.org/wiki/HIV) ανοσοανεπάρκειας (HIV). Η νόσος παρεμβαίνει στο ανοσοποιητικό σύστημα και παρεμποδίζει τη λειτουργία του, κάνοντας τα άτομα με AIDS περισσότερο πιθανά να αποκτήσουν λοιμώξεις, όπως ευκαιριακές λοιμώξεις και όγκους που συνήθως δεν προσβάλουν τα άτομα με λειτουργικά ανοσοποιητικά συστήματα. Αυτή η ευπάθεια χειροτερεύει με την εξέλιξη της νόσου.
- **Ο τύφος:** είναι οξεία λοιμώδης νόσος και μερικές φορές χαρακτηρίζεται παθολογοανατομικά από την εξέλκωση στο λεπτό έντερο. Ο κοιλιακός τύφος είναι γνωστός από την αρχαιότητα και συγγεόταν με άλλες λοιμώξεις ασθένειες που επίσης έχουν ως σύμπτωμα τον πυρετό. Ο ενδημικός τύφος, που συνήθως μεταδίδεται από τους ψύλλους του ποντικού, είναι η ηπιότερη μορφή της νόσου. Η άμεση έναρξη χορήγησης αντιβίωσης προσφέρει ίαση σε σχεδόν όλους τους ασθενείς. Από τους ασθενείς που δεν λαμβάνουν θεραπεία, μόνο λιγότερο από 2% αποβιώνουν. Ο επιδημικός τύφος είναι η σοβαρότερη μορφή της νόσου. Από τους ασθενείς που παραμένουν χωρίς θεραπεία για επιδημικό τύφο, 10% έως 60% μπορεί να πεθάνουν. Οι ηλικιωμένοι άνω των 60 ετών κινδυνεύουν περισσότερο να πεθάνουν εξαιτίας της νόσου. Οι ασθενείς που λαμβάνουν την ενδεδειγμένη θεραπεία αναρρώνουν γρήγορα.
- **Ο Καρκίνος:** είναι μία ομάδα ασθενειών που έχουν σχέση με την αφύσικη κυτταρική ανάπτυξη με πιθανότητα εισβολής ή διάδοσης σε άλλα μέρη του σώματος. Ο καρκίνος είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας που παρατηρούνται σήμερα στις αναπτυγμένες χώρες. Οι στατιστικές δείχνουν ότι αποτελεί τη δεύτερη πιο συχνή αιτία θανάτου μετά τις καρδιοπάθειες. Συνήθως προσβάλλει ανθρώπους μεγάλης ηλικίας, υπάρχουν όμως και μορφές καρκίνου που εμφανίζονται σε νεαρής ηλικίας άτομα, ακόμη και σε παιδιά. Ο όρος «καρκίνος» δεν αποδίδεται σε μία και μόνη ασθένεια, αλλά σε μια ομάδα ασθενειών που χαρακτηρίζονται από τον ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό των κυττάρων. Σε αντίθεση με τα φυσιολογικά κύτταρα στο σώμα μας, τα οποία αυξάνονται, διαιρούνται και πεθαίνουν με έναν αυστηρά ελεγχόμενο τρόπο, τα καρκινικά κύτταρα διαφέρουν διότι συνεχίζουν να διαιρούνται ανεξέλεγκτα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη μιας μάζας κυττάρων, που ονομάζεται όγκος. Οι όγκοι μπορεί να είναι καλοήθεις ή κακοήθεις.
- **Ο μαύρος θάνατος:** αφάνισε κατά τον μεσαίωνα σχεδόν ολόκληρη τη Δυτική Ευρώπη, ενώ τσάκισε και την πρωτεύουσα της Ανατολικής Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, την Κωνσταντινούπολη. Μέσα σε 5 έτη περισσότεροι από 20.000.000 άνθρωποι πέθαναν στην Ευρώπη. Η Πανούκλα συχνά πυκνά

κάνει την εμφάνιση της αλλά οι συνθήκες υγιεινής και η τεχνογνωσία της ιατρικής επιστήμης πλέον, δεν την αφήνουν να αναπτυχθεί.

- **Η Ισπανική γρίπη:** μεταπήδησε από τα πτηνά στον άνθρωπο και στη συνέχεια άρχισε να μεταδίδεται μεταξύ των ίδιων των ανθρώπων .Η ισπανική γρίπη πιθανότατα προήλθε από την Άπω Ανατολή, ονομάστηκε όμως έτσι επειδή οι πρώτες αναφορές για την πανδημία προήλθαν από τον Τύπο της Ισπανίας, η οποία δεν συμμετείχε στον πόλεμο. Διαπίστωσαν ότι μια μικρή μετάλλαξη του ιού επέτρεψε στις πρωτεΐνες της επιφάνειάς του, που χρησιμοποιούνται για να προσκολληθεί ο ιός στα κύτταρα, να αναγνωρίζουν και τους αντίστοιχους ανθρώπινους υποδοχείς . Ο θάνατος επερχόταν από οξύ φλεγμονώδες πνευμονικό οίδημα, αιμορραγική πνευμονίτιδα ή πνευμονία με οξύ αιμορραγικό οίδημα. Παρατηρούνταν κυάνωση του δέρματος ιδιαίτερα γύρω από το πρόσωπο, στο στόμα, στον λαιμό και στα δάκτυλα. Στη νεκροψία οι βάσεις των πνευμόνων ήταν περισσότερο προσβεβλημένες και οι θωρακικές κοιλότητες περιείχαν ανοικτό καφέ ή κίτρινο ως σκούρο κόκκινο υγρό.



Γενικά, τα χαρακτηριστικά των καρκινικών κυττάρων είναι ότι:

- ανθίστανται στην απόπτωση
- πολλαπλασιάζονται παρουσία ή μη αυξητικών παραγόντων
- ανθίστανται σε σήματα που σταματούν τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό
- ανθίστανται στο μηχανισμό γήρανσης
- κάνουν μεταστάσεις
- δημιουργούν αγγεία για την αιμάτωσή τους

ΒΟΤΑΝΑ:



Είναι φυτά που αναπτύσσονται σε άγονες ή καλλιεργήσιμες περιοχές και έχουν θεραπευτική δράση για τον οργανισμό.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ:

Όλα τα φαρμακευτικά φυτά περιέχουν θεραπευτικούς παράγοντες και έχουν, επομένως, ποικίλες δράσεις. Όμως ο τρόπος που χρησιμοποιούμε κάποιο βότανο μπορεί να επηρεάσει δραματικά την επίδρασή του στον οργανισμό.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Τα βότανα εκτός από θεραπευτικά φυτά θεωρούνται και διαιτητικά. Τις προηγούμενες δεκαετίες τα βότανα θεωρούνταν φάρμακα για διάφορες παθήσεις, ενώ στις μέρες μας έχουν αντικατασταθεί από την σύγχρονη ιατρική.



ΤΟ pH ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ

- ΚΑΡΠΟΣ ΑΓΡΙΟΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑΣ..... -15,5

- ΑΝΑΝΑΣ -12,6
- ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ..... -11,5
- ΜΠΑΝΑΝΑ,ΩΡΙΜΗ -10,1
- ΑΧΛΑΔΙ..... -9,9
- ΡΟΔΑΚΙΝΟ..... -9,7
- ΒΕΡΙΚΟΚΟ..... -9,5
- ΠΑΠΑΓΙΑ..... -9,4
- ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ..... -9,2
- ΜΑΝΓΚΟ..... -8,7
- ΝΕΚΤΑΡΙΝΙ..... -8,5
- ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΟ.....-8,2
- ΛΑΓΟΚΕΡΑΣΟ.....-7,7
- ΣΤΑΦΥΛΙ, ΩΡΙΜΟ..... -7,6
- ΒΑΚΙΝΙΟ..... -7,0
- ΜΑΥΡΟ ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΟ.....-6,1
- ΦΡΑΟΥΛΑ.....-5,4
- ΜΥΡΤΙΛΛΟ.....-5,3
- ΣΜΕΟΥΡΟ.....-5,1
- ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ..... -4,9
- ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ.....-4,9
- ΧΟΥΡΜΑΣ.....-4,7
- ΚΕΡΑΣΙ,ΓΛΥΚΟ..... -3,6
- ΠΕΠΟΝΙ,ΚΑΤΑΛΟΥΠ..... -2,5
- ΚΟΚΚΙΝΟ ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΛΟ.....-2,4
- ΧΥΜΟΣ ΑΠΟ ΣΥΚΟ ΣΕ ΣΚΟΝΗ..... -2,4
- ΓΡΕΙΠΦΡΟΥΤ..... -1,7
- ΚΑΡΠΟΥΖΙ..... -1,0
- ΚΑΡΥΔΑ ΦΡΕΣΚΙΑ.....+0,5

- ΚΕΡΑΣΙ ΞΙΝΟ..... +3,5
- ΜΠΑΝΑΝΑ ΑΓΟΥΡΗ..... +4,8



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Όλα τα φρούτα αποτελούν θαυμάσιες πηγές θρεπτικών συστατικών, επειδή είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά. Τα φρούτα συσχετίζονται με την καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία. Ωστόσο και εκείνα μας προσφέρουν ελάχιστες θερμίδες, όμως θα μας παχύνουν **ΜΟΝΟ ΑΝ** τα υπερκαταναλώσουμε. Τέλος συνιστάται να καταναλώνουμε φρούτα της εποχής, για μέγιστη περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά.



*Ομοιόσταση: είναι η ικανότητα του οργανισμού να διατηρεί σταθερές τις συνθήκες του εσωτερικού του περιβάλλοντος (θερμοκρασία), παρά τις εξωτερικές μεταβολές

*Απόπτωση: είναι η διεργασία προγραμματισμένου κυτταρικού θανάτου.

*ανοσοανεπάρκεια: είναι η ανεπαρκής λειτουργία του οργανισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2013/06/blog-post_9468.html

<http://www.medinova.gr/poies-einai-oi-kaliteres-askiseis-gia-ilikiomenous/>

[http HYPERLINK "http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82"](http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82)

[HYPERLINK "http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82"](http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82)

[HYPERLINK "http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82"](http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82)

[%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82".](http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/)

HYPERLINK "<http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82>"cancer

HYPERLINK "<http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82>"-

HYPERLINK "<http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82>"society

HYPERLINK "<http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82>

[%AE-
%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%
AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%
86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%
B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-
%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82".](#)

HYPERLINK "<http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE->

[%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%
AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%
86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%
B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-
%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82"gr](#)

HYPERLINK "<http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE->

[%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%
AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%
86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%
B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-
%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82"/](#)

<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=41&articleID=13102&la=1>

<http://time.com/3761592/exercise-look-younger/>

http HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-//> HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-//> www HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-//>

[epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/). HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"typosthes HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>". HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"gr HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"/ HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"gr HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"/ HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"igia HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"- HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"epistimi HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"/ HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"article HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"/140641/ HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"posi HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"- HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"ora HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"- HYPERLINK "<http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/>"askisis

[HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) sozei [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) tin [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) kardia [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) kai [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) harizei [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) hronia [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) zois [HYPERLINK "http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/"](http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/140641/posi-ora-askisis-sozei-tin-kardia-kai-harizei-hronia-zois-/) - /

Προπόνηση και φυσικής κατάστασης
Grosser, Starischka, Zimmermann

- ROBERT O. YOUNG, Ph.D.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ: 2006

- ΑΝ ΜΑΚΙΝΤΑΪΡ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ :ΜΙΝΩΑΣ

ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ :ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2007

- <http://news247.gr/eidiseis/koinonia/ygeia/oi-10-pio-thanathfores-astheneies-poy-xtuphsan-thn-anthrwpothta.3204343.html>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%83%CE%B8%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CE%B1>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF>