

**ΓΕΝΙΚΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΒΕΛΛΑΣ**  
**ΤΑΞΗ: Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ**  
**ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ: Α΄**

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**  
**«ΣΥΛΛΟΓΗ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ- ΥΓΕΙΑ-ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ».**

**ΥΠΟ ΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΩΝ**  
**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΠΑΥΛΟΥ (ΠΕ11)**  
**ΦΕΖΟΠΟΥΛΟ ΜΙΛΤΟ (ΠΕ 20)**

## Εισαγωγή

Η επιλογή του θέματος έγινε γνωρίζοντας την σχεδόν απόλυτη ταύτιση της εκκλησιαστικής και μεσογειακής διατροφής

Η Εκκλησιαστική- Μεσογειακή διατροφή θεωρείται μια από τις πιο υγιεινές στον πλανήτη και δικαίως. Για χιλιάδες χρόνια, οι χριστιανοί- κάτοικοι κατά μήκος των ακτών της Μεσογείου απολάμβαναν νόστιμη διατροφή, χαλαρά γεύματα και συμμετοχή σε τακτική σωματική δραστηριότητα. Δεν σκέφτονταν τις διατροφικές τους συνήθειες ως σχέδιο διατροφής. Ήταν απλά ένας τρόπος ζωής που μπορούσε να οδηγήσει σε μακρά, υγιή ζωή με λιγότερες πιθανότητες χρόνιων ασθενειών.

Έρευνες συνεχίζουν να αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση μιας διατροφής πλούσιας σε φυτικές ίνες και ελάχιστα υγιή λίπη μας κάνει καλό. Οι μελέτες δείχνουν ότι αυτοί που ακολουθούν Εκκλησιαστική- μεσογειακή διατροφή προστατεύονται ενάντια στην ανάπτυξη καρδιακής νόσου, μεταβολικού συνδρόμου, ορισμένων μορφών καρκίνου, παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου 2, άνοιας ή Αλτσχάιμερ και επίσης οδηγεί σε μια μεγαλύτερη σε διάρκεια ζωή.

## Τι είναι η Εκκλησιαστική- Μεσογειακή διατροφή;

Δεν υπάρχει ενιαία μεσογειακή διατροφή. Αντ' αυτού, κάθε περιοχή σε όλη τη Μεσόγειο- από την Ισπανία ως τη Μέση Ανατολή- προσαρμόζει τη βασική διατροφή για να επωφεληθούν από τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και των πολιτιστικών προτιμήσεων.

Οι ομοιότητες περιλαμβάνουν την εξάρτηση από φυτικές τροφές όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, φασόλια, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, οι ξηροί καρποί, οι ελιές και το ελαιόλαδο μαζί με λίγο τυρί, γιαούρτι, ψάρια, πουλερικά, αυγά και κρασί. Αυτές οι τροφές αποτελούν τη βάση του διατροφικού σχεδίου και παρέχουν χιλιάδες ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες που «εργάζονται» από κοινού για την προστασία από τις χρόνιες παθήσεις.

Τα περισσότερα από τα τρόφιμα είναι φρέσκα, εποχιακά. Η παρασκευή τους τείνει να είναι απλή. Τα τρόφιμα είναι σπάνια τηγανητά. Μόνο μικρές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών, νατρίου, γλυκών και ελαχίστου κρέατος είναι μέρος του σχεδίου. Ο μεσογειακός τρόπος ζωής περιλαμβάνει, επίσης, χαλαρό δείπνο και τακτική σωματική δραστηριότητα, η οποία είναι ένα σημαντικό μέρος της εξίσωσης.

## Ποια είναι τα οφέλη της Εκκλησιαστικής-Μεσογειακής διατροφής;

Η Εκκλησιαστική-Μεσογειακή διατροφή έχει συνδεθεί από καιρό με τον χαμηλό κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Οι μελέτες δείχνουν ότι μια μεσογειακού τύπου διατροφή είναι επωφελής σε όλους τους τομείς για τους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου, συμπεριλαμβανομένης της καλής και κακής χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, της αρτηριακής πίεσης και επιπέδων του ζαχάρου στο αίμα.

Για παράδειγμα, μία μελέτη συνέκρινε τη Μεσογειακή διατροφή με μία διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και διαπιστώθηκε ότι η Μεσογειακή διατροφή έχει πιο ευεργετικά αποτελέσματα στους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου. Και τον Μάρτιο του 2011 μια ανάλυση 50 μελετών συνέδεσε τη μεσογειακή διατροφή με λιγότερες

πιθανότητες να πάθει κάποιος μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο είναι σύμπλεγμα παραγόντων κινδύνου( υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλά επίπεδα ζαχάρου στο αίμα, ανθυγιεινά επίπεδα χοληστερόλης και κοιλιακό λίπος) που κάνουν τις καρδιακές παθήσεις, το διαβήτη και το εγκεφαλικό επεισόδιο πιο πιθανά.

Άλλες μελέτες δείχνουν ότι μία καλή στρατηγική για να μειώσετε τον κίνδυνο του διαβήτη είναι να ακολουθήσετε μια διατροφή πλούσια σε φυτικές τροφές, χαμηλή σε κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα και επεξεργασμένα δημητριακά, καθώς επίσης και μέτρια ποσότητα αλκοόλ (κυρίως κόκκινο κρασί).

Εκτός από τα άλλα οφέλη για την υγεία μπορεί επίσης να υπάρχει και πλεονέκτημα βάρους. Η σωματική δραστηριότητα και η κατανάλωση θρεπτικής διατροφής μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να χάσουν βάρος.

### **Το μυστικό του έξτρα παρθένου ελαιόλαδου:**

Το ελαιόλαδο είναι αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν με μια εκκλησιαστικού-μεσογειακού τύπου διατροφή. Αλλά δεν πρόκειται οποιοδήποτε ελαιόλαδο. Πρέπει να είναι έξτρα παρθένο. Δεν είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά, όσο τα φυτοχημικά και οι ενώσεις στο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, που προσφέρουν τα οφέλη για την υγεία.

Στην συνέχεια καλέσαμε στο σχολείο μας τον βιολόγο Απόστολο Μέτσιο συνεργάτη του τομέα φυσιολογίας, του τμήματος ιατρικής, του πανεπιστημίου Ιωαννίνων ο οποίος μας μίλησε για τα οφέλη της Εκκλησιαστικής - Μεσογειακής διατροφής.

Έπειτα οι μαθητές συνέλεξαν ένα πλήθος συνταγών εκκλησιαστικής-αποκλειστικά-διατροφής τις οποίες και ταξινόμησαν. Στο τέλος διάλεξαν μια συνταγή (μοναστηριακό χταπόδι, με ρύζι και μυρωδικά) την οποία μαγείρεψαν οι μαθητές, με την βοήθεια του μάγειρα της εστίας και έκαναν με αυτή το γεύμα στον σύλλογο των καθηγητών και στους συμμαθητές τους.