

# Η σημασία των ελληνικών γαλακτοκομικών προϊόντων στη Μεσογειακή Διατροφή

Σταύρος Καλογιάννης  
Αν. Καθηγητής

Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας  
Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

# Διατροφή

A decorative horizontal row of six circles in a teal color. The first, third, and fifth circles are solid, while the second, fourth, and sixth circles are hollow with a thin outline.

Μεσογειακή Διατροφή

=

υγιεινή διατροφή

# Μεσογειακή Διατροφή

## Έρευνα 7 Κρατών (7 Countries Study)

- University of Minnesota  
Ancel Keys
- 1956 - 64
- ΗΠΑ, Φινλανδία, Ολλανδία,  
Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία,  
Ελλάδα (Κρήτη, Κέρκυρα)

## Ευρήματα

- Χοληστερόλη, αρτηριακή υπέρταση, διαβήτης, κάπνισμα – καρδιαγγειακά νοσήματα
- Υγιεινή διατροφή μειώνει τη συνολική θνησιμότητα
- **Μεσογειακή Διατροφή**

# Αναγνώριση από την UNESCO

## Μεσογειακή Διατροφή

- Μνημείο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς
- 2010



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Intangible  
Cultural  
Heritage



# Εμείς ακολουθούμε τη Μεσογειακή Διατροφή ;

Έρευνα 7 Κρατών

- Κρήτη

- 50's

- Σήμερα

Σωματότυπος Έλληνα αγρότη

Σωματότυπος Έλληνα αγρότη



**+ 10-15 cm**

Προς κάθε διάσταση

**Οικονομική  
κρίση ;**



**ΠΙΝΕΤΕ  
ΝΕΡΟ**



**ΚΡΑΣΙ  
ΜΕ ΜΕΤΡΟ**



**ΚΡΕΑΣ**



**ΓΛΥΚΑ**



**ΑΥΓΑ**



**ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ**



**ΨΑΡΙΑ &  
ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**



**ΤΥΡΙΑ & ΓΙΑΟΥΡΤΙ**



**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**



**ΦΡΟΥΤΑ**



**ΟΣΠΡΙΑ -  
ΞΗΡΟΙ  
ΚΑΡΠΟΙ**



**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**



**ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΡΥΖΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ**



**ΜΗΝΙΑΙΑ**

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ**

**ΚΑΘΕ  
ΜΕΡΑ**

[e-diatrofi.org](http://e-diatrofi.org)



**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ**



# Διατροφικά χαρακτηριστικά γαλακτοκομικών

- Πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας
- Βιταμίνες D, A, B12, B1, B2
- Ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο
- Βιοδραστικά συστατικά
- Προβιοτικά

# Βιοδραστικά συστατικά γαλακτοκομικών

- συζευγμένο λινελαϊκό οξύ (cLA)
- Βιοδραστικά πεπτίδια
  - α-λακταλβουμίνη ( $\alpha$ - La)
  - β-λακτογλοβουλίνη ( $\beta$ - Lg)
  - ανοσοσφαιρίνες (immunoglobulins, Ig)
  - λακτοφερίνη
  - γλυκομακροπεπτίδιο (GMP)
  - πεπτίδια με αντιμικροβιακή δράση



# Προβιοτικά

- Συμβιώνουμε με πληθώρα μικροοργανισμών
- Παχύ έντερο: επηρεάζουν συνολικά την υγεία και τη λειτουργία του οργανισμού

## Προβιοτικοί μικροοργανισμοί

- συμβιούν στο έντερο
- επιδρούν θετικά τη λειτουργία του εντέρου
- **Πηγές:** ζυμούμενα γαλακτοκομικά, γιαούρτι, κεφίρ, τυριά

# Γάλα: αγελαδινό, πρόβειο, γίδινο

## Αγελαδινό

- Μεγαλύτερα λιποσφαίρια
- Πλούσιο σε B12, B9 & πρωτεΐνες

## Πρόβειο

- Πέπτεται ευκολότερα (μικρότερα λιποσφαίρια)
- cLA
- Λίπος, πρωτεΐνες, λακτόζη

## Γίδινο

- Ομοιότερο με το ανθρώπινο – λιγότερες αλλεργίες
- Πέπτεται ευκολότερα
  - μικρότερα λιποσφαίρια
  - λιπαρά οξέα μέσης αλύσου
- Ασβέστιο, μαγνήσιο

# Σημασία της επεξεργασίας

## Γάλα

- ζώο
- παστερίωση
- διαχωρισμός
- ζύμωση
- ...

- τυρί
  - Είδος
  - ωρίμανσης
  - φρέσκο
  - ορού
- γιαούρτι
- βούτυρο
- ...

# Αρνητικά διατροφικά χαρακτηριστικά

- αλλεργικές αντιδράσεις / δυσανεξίες

τυρί

- αλάτι
- λίπος
  - κορεσμένα λιπαρά

# Τι λένε οι επιδημιολογικές έρευνες ;

- Θετική επίδραση ζυμούμενων γαλακτοκομικών (ιδιαίτερα γιαούρτι)
- Αρνητική σχέση με την κατανάλωση γάλακτος



**Κάθε προϊόν έχει**

**ιδιαίτερα διατροφικά χαρακτηριστικά ανάλογα  
με την προέλευση και την επεξεργασία**

**Πλούτος ελληνικών  
γαλακτοκομικών προϊόντων**

# Διαφύλαξη - προστασία πλούτου

- πολιτιστική κληρονομιά
- χαρακτηριστικά του τόπου
- πιθανή πηγή εσόδων
  
- προϊόν (τρόπος παρασκευής)
- προέλευση πρώτης ύλης
- Έλληνας (τοπικός) παραγωγός

# Πιστοποίηση & έλεγχος αυθεντικότητας (authentication)

- Εφικτή ανάλυση
- Αναλυτικά εργαστήρια
  - ελεγκτικοί οργανισμοί ή ιδιωτικά εργαστήρια
- Συμμετέχει ολόκληρο το κύκλωμα παραγωγής & πώλησης



# Έλεγχος αυθεντικότητας – τι χρειάζεται ;

- Καθοριστούν τα αναλυτικά χαρακτηριστικά ανάλογα με
  - φυλή / ποικιλία
  - περιοχή
  - συνθήκες παραγωγής / ανάπτυξης
- Συντονισμός – οργάνωση – ΑΦΟΣΙΩΣΗ
- Συμφέρει σε όλους;

**ΝΑΙ !!!**

win - win

# Διατροφική αξία των ελληνικών γαλακτοκομικών

- Κεντρική θέση στη Μεσογειακή Διατροφή
- Επεξεργασία: διατροφική αναβάθμιση και ποικιλότητα
- Προστασία και ανάδειξη της διατροφικής αξίας με την ανάπτυξη μεθόδων πιστοποίησης αυθεντικότητας



ευχαριστώ πολύ για τα προϊόντα σας









# Γαλακτοκομικά

- Γάλα
- Γιαούρτι
- Τυρί
- Βούτυρο
- Είδη ζαχαροπλαστικής
- ... *the plot thickens*



# Διατροφικά χαρακτηριστικά

- Το μόνο τρόφιμο ζωικής προέλευσης που συνιστάται σε καθημερινή βάση
- Πηγή λιποδιαλυτών βιταμινών A & D
- Ζωικές πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας

Εμείς ακολουθούμε τη  
Μεσογειακή Διατροφή ;

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ  
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ  
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά,  
αυγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γιαούρτι,  
ελαιόλαδο, ελιές

ΚΑΘΕ  
ΜΕΡΑ

Όσπρια, **ξηροί καρποί**,  
φρούτα, λαχανικά

Κρασί (1-2 ποτήρια)

Ψωμί, δημητριακά,  
ζυμαρικά, ρύζι

ΑΣΚΗΣΗ



# Mediterranean diet, culture and heritage: challenges for a new conception

Public Health Nutrition: 12(9A), 1591–1594

doi:10.1017/S1368980009990413

## Foreword

## Mediterranean Heritage: an intangible cultural heritage

Joan Reguant-Aleix, M. Rosaria Arbore, Ann  
Mediterranean Diet Foundation, Barcelona Science Parc



ELSEVIER



CrossMark

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

Procedia

Social and Behavioral Sciences

Procedia - Social and Behavioral Sciences 223 (2016) 655 – 661

IJPH - YEAR 8, VOLUME 7, NUMBER 4, 2010

ITALIAN JOURNAL OF PUBLIC HEALTH

**The Mediterranean Diet, recognized by UNESCO as a cultural heritage of humanity**

Rosella Saulle, Giuseppe La Torre

Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive, Università degli Studi di Napoli "Federico II", Italy  
Correspondence to: Rosella Saulle, Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive, Piazzale Aldo Moro 5, 00185 Roma, Italy  
E-mail: [rosellasaulle@libero.it](mailto:rosellasaulle@libero.it)

Key words: Mediterranean Diet, UNESCO, eating habits, cardiovascular diseases prevention

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization • Intangible Cultural Heritage

2nd International Symposium "NEW METROPOLITAN PERSPECTIVES" - Strategic planning, spatial planning, economic programs and decision support tools, through the implementation of Horizon/Europe2020. Isth2020, Reggio Calabria (Italy), 18-20 May 2016

The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality

Elisabetta Moro<sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup>University of Naples Suor Orsola Benincasa, via Suor Orsola 10, 80135 Napoli, Italy