



1

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

Θα ξεκινήσω λέγοντας πως δεν θα προσπαθήσω μέσα από αυτό το βιβλίο να σας πείσω να γίνετε βίγκαν ή χορτοφάγοι. Δεν ανήκω σε καμία από τις δύο κατηγορίες, μα δεν έχω απολύτως κανένα πρόβλημα με τους ανθρώπους που έχουν επιλέξει αυτόν τον τρόπο ζωής και διατροφής. Τρώω τα πάντα, χωρίς ενοχές. Ωστόσο, αυτό που έμαθα με το πέρασμα των χρόνων, είναι ότι τόσο τα είδη που καταναλώνω, όσο και ο ρυθμός με τον οποίο καταναλώνω ορισμένες τροφές, συστατικά και ροφήματα, είναι κάτι που πρέπει να αναθεωρώ και να επαναξιολογώ, καθώς πιστεύω πως οτιδήποτε αφορά τη διατροφή μας και τον τρόπο με τον οποίο μεταχειριζόμαστε το σώμα μας χρειάζεται συνεχή εξέλιξη. Πάντα κατανοούσα και σεβόμουν τη δύναμη των φυτών, μα καθυστερούσα να εφαρμόσω τη δυναμική τους στο καθημερινό πρόγραμμα διατροφής μου – έως σήμερα.

Όλα ξεκινούν από την παιδική μας ηλικία. Όλοι έχουμε ακούσει, κάποια στιγμή στη ζωή μας, κάποιον γονιό ή κάποιον δάσκαλο να λέει: «Μην ξεχάσεις να φας τα φρούτα και τα λαχανικά σου». Αυτή η οδηγία δεν ήταν απλώς ένα στερεότυπο.



Αντιθέτως, προήλθε από επιστημονικές έρευνες και παρατηρήσεις αιώνων, οι οποίες έχουν προ πολλού εξηγήσει το πόσο μαγικά και αποδοτικά επηρεάζουν οι δυνάμεις των φυτών το σώμα μας, συμπεριλαμβανομένων του νου και της φιλοσοφίας μας για τη ζωή.

Με απλά λόγια, τα φυτά βοηθούν στην πρόληψη και θεραπεία πολυάριθμων ασθενειών και δεν αυξάνουν μόνο τη διάρκεια της ζωής μας αλλά και την ποιότητά της. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν φυτικές τροφές τείνουν -μεταξύ άλλων- να έχουν χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης παχυσαρκίας, καρδιακών νοσημάτων, καρκίνου, αλλά και μειωμένα επίπεδα χοληστερίνης. Μελέτες έχουν επίσης δείξει πως οι άνθρωποι των οποίων η διατροφή είναι βασισμένη κυρίως σε φυτικές τροφές έχουν περισσότερη ενέργεια και ο σωματότυπός τους, ως επί το πλείστον, είναι λεπτός.

Τι είναι, λοιπόν, αυτό που κάνει τα φυτά τόσο ισχυρά; Όλα βασίζονται στις θρεπτικές τους ιδιότητες, οι οποίες τα κάνουν ασυναγώνιστα. Όταν γίνεται παράλληλη σύγκριση μεταξύ των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν οι φυτικές και οι ζωικές τροφές, οι αριθμοί μιλούν από μόνοι τους. Η διατροφή που έχει ως βάση τα φυτικά προϊόντα ισοδυναμεί με την κατανάλωση περισσότερης συμπυκνωμένης ποσότητας βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών (στοιχείων που μάχονται ενάντια στις ασθένειες, εξουδετερώνοντας επικίνδυνες ενώσεις ελευθέρων ριζών). Επιπλέον, οι φυτικές τροφές τείνουν να μειώνουν τα ανθυγιεινά κορεσμένα λιπαρά και τη χοληστερίνη, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε καρδιακές και αγγειακές νόσους, καθώς και σε όλες τις σχετικές επιπλοκές που μπορεί να ακολουθήσουν.



PLANT POWER

Γιατί θα πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες φυτικές τροφές; Η απάντηση είναι αρκετά απλή. Είναι -με συντριπτική πλειοψηφία- το καλύτερο καύσιμο για το σώμα μας και μας βοηθούν να προλαμβάνουμε -αλλά και να αντιμετωπίσουμε- μια ασθένεια. Τα περισσότερα φάρμακα αρχικά παρασκευάστηκαν από φυτά, με τη μορφή θεραπευτικών βοτάνων. Οι φαρμακευτικές τους ιδιότητες είναι γνωστές και χρησιμοποιήθηκαν για χιλιάδες χρόνια, και χρησιμοποιούνται ακόμη παγκοσμίως. Το φαγητό πρέπει να είναι καλό, γευστικό και να μας δίνει μεγάλη ευχαρίστηση, μα πρέπει επίσης και να αξιολογείται ως προς τη θρεπτική του αξία, ώστε να μας βοηθά να παραμένουμε υγιείς, να καταπολεμούμε ασθένειες και να έχουμε άριστες επιδόσεις σε ό,τι προσπαθούμε να επιτύχουμε, είτε αυτό είναι νοητική είτε σωματική άσκηση.

Τα οφέλη της διατροφής που είναι βασισμένη σε προϊόντα φυτικής προέλευσης είναι αποδεδειγμένα και παγκοσμίως προσβάσιμα για όλους όσοι επιθυμούν και διαθέτουν τον χρόνο να «γεμίσουν» το σύστημά τους με πληροφορίες από αυτές τις πλουσιοπάροχες πηγές. Έχουν διεξαχθεί χιλιάδες μελέτες ανά τον κόσμο, εξετάζοντας ποικίλες απόψεις σχετικά με τα -βασισμένα σε φυτικές τροφές- διαιτητικά προγράμματα και τον τρόπο που μπορούν να επηρεάσουν, έμμεσα και άμεσα, την ποιότητα και τη μακροζωία μας. Παρακάτω θα βρείτε ένα δείγμα από τα οφέλη που μπορείτε να αποκομίσετε καταναλώνοντας φυτικά προϊόντα, μειώνοντας τα ποσοστά κατανάλωσης ζωικής τροφής στην καθημερινή σας διατροφή. Για να μιλήσω με ειλικρίνεια, λατρεύω τα ζουμερά παιδάκια -όπως όλοι άλλωστε- όμως όλα όσα μελέτησα



και έμαθα για τα υπέροχα οφέλη που προσφέρουν στην υγεία μας οι φυτικές τροφές με παρακίνησαν όχι να απαρνηθώ για πάντα το κρέας, αλλά να μην το καταναλώνω σε τακτικά διαστήματα. Ενώ στην αρχή πίστευα πως θα ήταν δύσκολο, δεν έχω αισθανθεί ποτέ πιο δυνατός ή ελεύθερος από τότε που έκανα αυτή την αλλαγή. Τα αυξημένα επίπεδα ενέργειας που βίωσα είναι κάτι που έχει αναφερθεί σε πολλές μελέτες, συμπεριλαμβανομένης εκείνης που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Public Health Nutrition*, στην οποία οι ερευνητές βρήκαν μια πτώση της τάξεως του 50% της υπεροχής του υπερθυρεοειδισμού (υπερδραστήριος θυρεοειδής) σε ανθρώπους που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φυτικών τροφών, σε σύγκριση με εκείνους που ακολουθούν διατροφή παμφάγου (διαιτροφή στην οποία καταναλώνονται και φυτικά και ζωικά προϊόντα).¹ Ο υπερθυρεοειδισμός προκαλεί μείωση της ενέργειας, διότι ενισχύει τον μεταβολισμό, ο οποίος καταλήγει να εξαντλείται.

Φανταστείτε μια επαναφορτιζόμενη συσκευή να λειτουργεί χωρίς να έχει φορτιστεί. Κάποια στιγμή, η μπαταρία θα χάσει την ισχύ της και η συσκευή θα σβήσει.

¹ Serena Tonstad et al., «Prevalence of Hyperthyroidism According to Type of Vegetarian Diet», *Public Health Nutrition* (2015). (Σ.τ.Μ.)



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης
- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων
- Μειώνει τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης
- Συμβάλλει στην απώλεια βάρους
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου
- Συμβάλλει στη μακροβιότητα
- Μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη
- Αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας
- Βελτιώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- «Ανεβάζει» τη διάθεση

ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα είναι επικίνδυνα για την υγεία μας. Η μεγάλη συκέντρωση χοληστερίνης μπορεί να δημιουργήσει αποθέματα λίπους, τα οποία προσκολλώνται στα εσωτερικά τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, προκαλώντας στένωση της διόδου από όπου κυλά το αίμα μας. Αυτή η στένωση δυσκολεύει και περιορίζει τη ροή του αίματος. Φανταστείτε να πιέζετε ένα λάστιχο ποτίσματος. Το νερό θα εξακολουθεί να ρέει, μα η ποσότητά του θα είναι λιγότερη από εκείνη που έρρεε προτού ασκήσετε την πίεση. Η μείωση της ροής του αίματος είναι κάτι που δεν επιθυμούμε, διότι το σώμα μας χρειάζεται το αίμα να κυκλοφορεί γρήγορα και σε μεγάλες ποσότητες, για να μπορεί να φτάνει σε όλα τα



όργανα και στους ιστούς μας, ώστε να μπορούν με τη σειρά τους να τροφοδοτούνται από όλα τα θρεπτικά συστατικά που μεταφέρονται μέσω του πλάσματος του αίματος. Όταν αναπτύσσεται η νόσος των αγγείων του αίματος (αυτό συνήθως γίνεται σταδιακά, σε βάθος χρόνου, και συνήθως περνά απαρατήρητο έως ότου προκληθεί αρκετή ζημιά και δημιουργηθεί πρόβλημα), μπορεί να οδηγηθούμε και σε διάφορες άλλες παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, των εμφραγμάτων, της νεφροπάθειας, των οφθαλμικών παθήσεων και των εγκεφαλικών επεισοδίων. Αξιόπιστες έρευνες έχουν δείξει πως το πέρασμα από τη διατροφή που είναι βασισμένη σε ζωικά προϊόντα στη φυτική διατροφή μπορεί να μειώσει την κακή LDL χοληστερίνη κατά 10 με 15%, ενώ για εκείνους που ακολουθούν αυστηρά τη χορτοφαγική διατροφή, αυτό το ποσοστό μπορεί να φτάσει έως και το 25%.

ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ

Αβοκάντο

Φυτικές ίνες (βρόμη, φασόλια, όσπρια, φρούτα, λαχανικά)

Σπόροι μοσχοσίταρου και χόρτα

Φυτικά έλαια (κραμβέλαιο, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καρδαμέλαιο)

Ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια)

Κόκκινο ρύζι ζύμωσης

Σπόροι σόγιας (τόφου και γάλα σόγιας)

Πρωτεΐνη ορού γάλακτος

Τσάι αγριαπιθιάς



ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Όσον αφορά τις καρδιοπάθειες, τα πολύ υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και τα κορεσμένα λιπαρά είναι -μεταξύ άλλων- οι δύο μεγαλύτεροι υπαίτιοι. Το κρέας και άλλα ζωικά προϊόντα έχουν υψηλή περιεκτικότητα αυτών των δύο -μη φυλικών για την καρδιά- συνθέσεων, έτσι το να αντικαταστήσει κανείς αυτά τα προϊόντα με φυτικά, σίγουρα, θα είναι ωφέλιμο για την υγεία του. Πολλές μελέτες, συμπεριλαμβανομένης εκείνης της Αμερικανικής Ένωσης Καρδιολογίας (American Heart Association), έδειξαν πως η χορτοφαγική διατροφή μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου κατά 16%, ενώ το ποσοστό θνησιμότητας εξαιτίας αυτής της ασθένειας μειώνεται σχεδόν κατά 31%. Πρέπει να επισημάνουμε πως το είδος του φυτικού προϊόντος παίζει σημαντικό ρόλο. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα υγιεινά έλαια, τα δημητριακά και τα όσπρια είναι εκείνα στα οποία πρέπει να εστιάσει κανείς, αποφεύγοντας τα ανθυγιεινά φυτικά προϊόντα, όπως τα επεξεργασμένα σιτηρά (μπισκότα, κέικ, ντόνατ) και τα ζαχαρούχα ποτά, όπως τα αναψυκτικά και ορισμένα γλυκά τσάγια, τα οποία έχουν ελάχιστη ή και καθόλου διατροφική αξία. Η Αμερικανική Ένωση Καρδιολογίας δίνει κάποιες κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τη διατροφή που μπορούμε να ακολουθήσουμε για μια πιο υγιή καρδιά.



ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΚΑΡΔΙΑ

ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

- Ποικιλίες φρούτων και λαχανικών
- Δημητριακά
- Μη τροπικά φυτικά έλαια (κραμβέλαιο, καλαμποκέλαιο, ελαιόλαδο, φιστικέλαιο, καρδαμέλαιο, σογιέλαιο κ.ά.)
- Ξηρούς καρπούς
- Όσπρια
- Γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά
- Πουλερικά και ψάρια χωρίς πέτσα

ΝΑ ΤΡΩΤΕ/ΠΙΝΕΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ

- Κορεσμένα λιπαρά
- Τρανς λιπαρά (λέγονται επίσης και υδρογονωμένα έλαια και μερικώς υδρογονωμένα έλαια)
- Τροφές πλούσιες σε νάτριο
- Κόκκινο κρέας
- Γλυκά
- Ροφήματα με πρόσθετα σάκχαρα (όπως τα αναψυκτικά και κάποια παγωμένα τσάγια)

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) συχνά αποκαλείται «σιωπηλή δολοφόνος», διότι μπορεί να περάσει χρόνια απαρατήρητη προτού εκδηλωθεί η ζημιά που έχει προκαλέσει και που συνήθως είναι κάτι πολύ σοβαρό, όπως εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή ανακοπή. Δυστυχώς, το να υποφέρει κανείς



PLANT POWER

από αυτή την πάθηση για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλες ιατρικές επιπλοκές, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2 και της νεφρικής ανεπάρκειας. Τα καλά νέα είναι πως πολλές μελέτες έχουν δείξει πως η φυτική διατροφή μπορεί να μειώσει αισθητά την αρτηριακή πίεση σε πολλούς ανθρώπους. Συγκεκριμένα, μία μελέτη έδειξε πως το ποσοστό κινδύνου ανάπτυξης υπέρτασης για τους χορτοφάγους είναι 34% χαμηλότερο από εκείνο των μη χορτοφάγων.²

Εάν δεν πάχετε από υποκείμενα νοσήματα και δεν έχετε διαγνωστεί με υψηλή αρτηριακή πίεση, είναι σημαντικό να ελέγχετε την πίεσή σας μία ή δύο φορές τον χρόνο. Στην περίπτωση που έχετε διαγνωστεί με υψηλή αρτηριακή πίεση, τότε πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας και να ορίσετε τη συχνότητα του ελέγχου. Επιπλέον, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ κανονικής και ασυνήθιστης αρτηριακής πίεσης. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον πίνακα της Αμερικανικής Ένωσης Καρδιολογίας, για να δείτε σε ποιο σημείο βρίσκονται τα δικά σας επίπεδα αρτηριακής πίεσης.

² Hao-Wen Liu et al., «Vegetarian Diet and Blood Pressure in a Hospital-Base Study» *Ci ji yi xue za zhi (Tzu-Chi Medical Journal)* (2018). (Σ.τ.Μ.)



IAN K. SMITH, M.D.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ mm Hg («μεγάλη» πίεση)		ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ mm Hg («μικρή» πίεση)
Κανονική	Κάτω από 120	και	Κάτω από 80
Υψηλή	120-129	και	Κάτω από 80
Υψηλή Αρτηριακή Πίεση Στάδιο 1	130-139	ή	80-89
Υψηλή Αρτηριακή Πίεση Στάδιο 2	140 ή μεγαλύτερη	ή	90 ή μεγαλύτερη
Υπερτασική Κρίση (καλέστε άμεσα το γιατρό σας ή μεταφερθείτε στα επείγοντα)	Μεγαλύτερη από 180	και/ή	Μεγαλύτερη από 120

Το καλό με τη φυτική διατροφή είναι ότι έχουν διεξαχθεί εκτενείς έρευνες όσον αφορά τα φυτικά προϊόντα και το πώς αυτά συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν πως υπάρχει σύνδεση, και μάλιστα οι ερευνητές έχουν ήδη εντοπίσει κάποιες τροφές των οποίων η συμβολή είναι αρκετά σημαντική. Διαβάστε για αυτές στον παρακάτω πίνακα και προσθέστε τις στο καλάθι με τα ψώνια σας.



ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Μπανάνες	Ακτινίδια
Παντζάρια	Φυλλώδη πράσινα λαχανικά
Βατόμουρα	Φακές (κι άλλα όσπρια)
Μύρτιλα	Βρόμη
Κανέλα	Ελαιόλαδο
Μαύρη σοκολάτα	Ρόδια
Τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση (μηλόξιδο, κίμτσι, τσάι κομπούχα, καρύκευμα μίσο, φυσικό γιαούρτι, σόγια)	Σπόροι (κολοκύθα, λινάρι, ηλιάνθος)
Σκόρδο	Ξηροί καρποί (ιδιαίτερα τα φιστίκια)
	Καρπούζι

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Πολλοί είναι εκείνοι που όταν αντικατέστησαν τα ζωικά με τα φυτικά προϊόντα στο διατροφικό τους πρόγραμμα, όχι μόνο βελτίωσαν την υγεία τους, αλλά έχασαν και βάρος, ακόμη κι εάν αυτή δεν ήταν η αρχική τους πρόθεση. Είναι γνωστό πως η διατροφή που αποτελείται κυρίως από φυτικές τροφές μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας. Μια κορυφαία έρευνα του περιοδικού *Diabetes Care* έδειξε πως υπάρχουν σημαντικές διαφορές στον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μεταξύ των χορτοφάγων κι εκείνων που καταναλώνουν κρέας.³

³ Serena Tonstad et al., «Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes», *Diabetes Care* (2009). (Σ.τ.Μ.)



Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους χάνουμε βάρος όταν η διατροφή μας βασίζεται κυρίως στις φυτικές τροφές. Αρχικά, αυτές οι τροφές περιέχουν λιγότερες θερμίδες από το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όσο λιγότερες θερμίδες καταναλώνει κανείς, τόσο πιο πιθανό να χάσει βάρος ή να αποφύγει τα περιττά κιλά. Ακόμη, τα προϊόντα ολικής άλεσης έχουν συνήθως χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, το οποίο σημαίνει πως η διαδικασία της πέψης γίνεται με πιο αργό ρυθμό, καταλήγοντας έτσι σε μια σταδιακή και εξισορροπημένη αύξηση των σακχάρων στο αίμα. Επιπλέον, είναι τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες, το οποίο τις καθιστά ωφέλιμες, καθώς οι ίνες παρατείνουν το αίσθημα της πληρότητας, μειώνοντας έτσι τη συχνότητα και την ένταση του αισθήματος της πείνας.

Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί πως υπάρχει η λανθασμένη εντύπωση ότι εκείνοι που ακολουθούν φυτική διατροφή χάνουν αυτόματα βάρος. Όπως πολλοί άνθρωποι που τρέφονται κυρίως με ζωικά προϊόντα, έτσι και πολλοί χορτοφάγοι αντιμετωπίζουν προβλήματα απώλειας βάρους. Συχνά προκαλείται σύγχυση, επειδή σχετίζονται οι κρεατοφαγικές δίαιτες με ζωικά προϊόντα που περιέχουν πολλές θερμίδες, και οι φυτοφαγικές με τα χαμηλά λιπαρά. Πώς γίνεται, όμως, και κάποιος παίρνει βάρος ή δυσκολεύεται να χάσει κιλά, όταν καταναλώνει περισσότερες «καλές» παρά «κακές» τροφές; Η απάντηση είναι απλή. Αναλόγως πώς μαγειρεύουμε τις φυτικές τροφές και με τι τις συνοδεύουμε (βούτυρο, κρέμα γάλακτος, λιπαρές σάλτσες, τηγάνισμα), μπορούμε να τις «φορτώσουμε» με επιπλέον θερμίδες. Ανεξαρτήτως από το είδος της τροφής που καταναλώνουμε, ο θεμελιώδης κανόνας



PLANT POWER

δεν παύει να ισχύει: το να καταναλώνει κανείς περισσότερες θερμίδες απ' όσες καίει, ισοδυναμεί με αύξηση βάρους – και αυτό ισχύει ακόμα κι εάν τρεφόμαστε μονάχα με λαχανοσαλάτες και κινόα.

ΜΕΙΩΣΗ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΩΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Ο καρκίνος είναι η δεύτερη κύρια αιτία θανάτου στις ΗΠΑ και αποτελεί μια περίπλοκη νόσο που βάζει τους ασθενείς σε μια επίπονη διαδικασία. Ο καρκίνος πλήττει εκατομμύρια ανθρώπους τον χρόνο και προβληματίζει τους ειδήμονες γιατρούς και τους ερευνητές, οι οποίοι μελετούν αδιάκοπα τα αίτια της ασθένειας και τους τρόπους πρόληψης και θεραπείας της. Είναι συνήθως δύσκολο να εντοπιστεί αποκλειστικά ένα αίτιο το οποίο πυροδοτεί την εμφάνιση του καρκίνου, καθώς φαίνεται πως οι παράγοντες που εμπλέκονται είναι πολυάριθμοι (γονίδια, περιβαλλοντικές τοξίνες, τοξικές κι άλλες καρκινογόνοι ουσίες). Ωστόσο, μελέτες δείχνουν πως η φυτική διατροφή μπορεί να συντελέσει στη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισής του. Στα θρεπτικά συστατικά τα οποία μπορούν να συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού μας από τον καρκίνο συμπεριλαμβάνονται οι βιταμίνες, τα μέταλλα, οι φυτικές ίνες και τα φυτοχημικά προϊόντα (ωφέλιμες ουσίες που βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης). Αυτά τα θρεπτικά συστατικά βρίσκονται σε υψηλή περιεκτικότητα στα φασόλια, στα φρούτα, στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους και στα λαχανικά.



Το κόκκινο κρέας έχει μελετηθεί εκτενώς και έχει βρεθεί ότι όσο μεγαλύτερες ποσότητες καταναλώνουμε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος θανάτου από πολλές αιτίες. Κατά το μαγείρεμα του κόκκινου κρέατος, δημιουργούνται χημικές ενώσεις, οι οποίες πιστεύεται πως συμβάλλουν στη διαδικασία ανάπτυξης του καρκίνου. Μάλιστα, ο Διεθνής Οργανισμός Ερευνών για τον Καρκίνο (International Agency for Research on Cancer – IARC) αξιολόγησε πάνω από οχτακόσιες μελέτες σχετικά με τη σύνδεση του καρκίνου με την κατανάλωση επεξεργασμένου και μη επεξεργασμένου κόκκινου κρέατος και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο κίνδυνος εμφάνισης αυξάνεται ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνεται. Κάθε μερίδα 50 γραμμαρίων επεξεργασμένου κρέατος (για παράδειγμα 3,5 φέτες μπέικον), η οποία καταναλώνεται ημερησίως, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 18%.⁴ Ο Οργανισμός καταλήγει επίσης στο συμπέρασμα ότι όσοι ακολουθούν κυρίως χορτοφαγική διατροφή, καταναλώνοντας παράλληλα μια μέτρια ποσότητα ψαριού, εμφανίζουν μείωση εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου της τάξης του 45%, σε σύγκριση με εκείνους που τρέφονται με κρέας. Εάν συνεχίσετε να καταναλώνετε κρέας, σιγουρευτείτε πως θα καταναλώνετε μεγαλύτερη ποσότητα μη επεξεργασμένου παρά επεξεργασμένου κρέατος.

4 Véronique Bouvard et al., «Carcinogenicity of Consumption of Red and Processed Meat», *Lancet Oncology* (2015). (Σ.τ.Μ.)



ΕΙΔΗ ΚΡΕΑΤΟΣ

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Μπέικον

Παστουρμάς

Ζαμπόν

Σαλάμι

Λουκάνικο

ΜΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Το φρέσκο και κατεψυγμένο βοδινό, αίγαιο, αρνίσιο, χοιρινό, μοσχάρισιο κρέας, καθώς και το κρέας ελαφιού

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου: η υψηλή πίεση, το κάπνισμα, ο διαβήτης, η διαίτα υψηλής περιεκτικότητας σε κακά λιπαρά, η σωματική αδράνεια, η υψηλή χοληστερίνη, η παχυσαρκία, η στεφανιαία νόσος, η καρωτιδική νόσος, η περιφερική αρτηριακή νόσος και η δρεπανοκυτταρική αναιμία. Πολλοί από αυτούς τους παράγοντες μπορούν να μειωθούν σημαντικά, ακολουθώντας φυτική διατροφή και υγιεινό τρόπο ζωής.

Μάλιστα, το 50% των εγκεφαλικών επεισοδίων μπορούν να προληφθούν. Ακόμη καλύτερα νέα είναι ότι έρευνες έχουν δείξει πως οι μεγαλύτεροι καταναλωτές φρούτων και λαχανικών -σε αντίθεση με εκείνους που τα καταναλώνουν σπάνια-



έχουν κατά 21% λιγότερες πιθανότητες να κινδυνεύσουν από εγκεφαλικό επεισόδιο.⁵

ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗ

Η σχέση μεταξύ της διατροφής μας και του διαβήτη τύπου 2 έχει εδραιωθεί από πολύ παλιά. Όσο πιο υπέρβαρος και παχύσαρκος είναι ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος εμφάνισης αυτής της πάθησης, κατά την οποία το σώμα μας δεν μπορεί να επεξεργαστεί επαρκώς το σάκχαρο που υπάρχει στο αίμα μας. Το να είναι κανείς υπέρβαρος σημαίνει πως έχει περιττό λίπος και άρα υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα ο οργανισμός του να αντισταθεί στην ινσουλίνη. Αυτό με τη σειρά του σημαίνει πως ο οργανισμός δεν θα ανταποκρίνεται κατάλληλα στην απαραίτητη ινσουλίνη, η οποία παίζει καθαριστικό ρόλο στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Η φυτική διατροφή συμβάλλει στην απώλεια βάρους, το οποίο συντελεί στη μείωση του ποσοστού του λιπώδους ιστού που έχουμε στο σώμα μας, και ως εκ τούτου στη μείωση της πιθανότητας δυσλειτουργίας της ινσουλίνης.

Μία μελέτη έδειξε πως η φυτική διατροφή που περιλαμβάνει φυτικές τροφές υψηλής ποιότητας μειώνει αποτελεσματικά τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2, στο συντριπτικό ποσοστό της τάξης του 34%.

⁵ Dan Hu et al., «Fruits and Vegetables Consumption and Risk of Stroke: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies» *Stroke* (2014). (Σ.τ.Μ.)



PLANT POWER

Ο διαβήτης μπορεί να είναι περίπλοκη ασθένεια. Τα αίτια που προκαλούν την πάθηση, όπως και η ανταπόκριση κάθε οργανισμού στη θεραπεία, είναι εντελώς διαφορετικά για κάθε άνθρωπο. Κάθε διαβητικός οφείλει να γνωρίζει τις κατάλληλες τροφές, όπως και την κατάλληλη θεραπεία για τη διαχείριση της ασθένειάς του, αλλά σε πολλές περιπτώσεις, η απώλεια βάρους και η διατροφή χαμηλή σε επεξεργασμένα σάκχαρα και πλούσια σε φυτικές ίνες και δημητριακά ολικής άλεσης μπορεί να κάνουν τη διαφορά. Ακολουθούν ορισμένες τροφές που θα μπορούσαν να θεωρηθούν ωφέλιμες για την πρόληψη και τη διαχείριση του διαβήτη.

ΤΡΟΦΕΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ

Φασόλια κι άλλα όσπρια	Λαχανικά (ωμά, στον ατμό, ψητά ή στη σχάρα)
Φρούτα (φρέσκα ή κατεψυγμένα / κονσερβοποιημένα χωρίς σάκχαρα)	Καρύδια
Πράσινα, φυλλώδη λαχανικά	Προϊόντα ολικής άλεσης (αμάρανθος, καστανό ρύζι, βρόμη, κινόα κ.ά.)



IAN K. SMITH, M.D.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Η πρόσφατη δοκιμασία που περάσαμε λόγω της πανδημίας του COVID-19 μάς δίδαξε πολλά, ιδιαίτερα τη σημασία του δυνατού ανοσοποιητικού συστήματος. Η κατανάλωση φυτικών τροφών είναι μείζονος σημασίας για τη διασφάλιση της καλής κατάστασης του οργανισμού μας. Οι φυτικές τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτοχημικές και αντιοξειδωτικές ουσίες διατηρούν υγιή τα κύτταρά μας και κρατούν την κατάλληλη βιολογική ισορροπία στο σώμα μας, ώστε το ανοσοποιητικό μας σύστημα να μπορεί να λειτουργεί άψογα. Όταν μικρόβια κι άλλοι μικροοργανισμοί εισβάλλουν στον οργανισμό μας, χρειαζόμαστε ένα ισχυρό και πανέτοιμο ανοσοποιητικό σύστημα για να αμυνθεί ενάντια στους κινδύνους των μολύνσεων. Παρ' όλο που υπάρχουν πολλά θρεπτικά συστατικά τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση του οργανισμού μας, οι βιταμίνες B, C, D, και ο ψευδάργυρος, βρίσκονται στην κορυφή της λίστας. Ακολουθούν κάποιες τροφές που περιέχουν θρεπτικά συστατικά που συντελούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας.



**ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ
ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Αμύγδαλα	Κόκκινες πιπεριές
Μπρόκολο	Οστρακοειδή (καβούρια, αστακοί, μύδια, στρείδια, γαρίδες)
Εσπεριδοειδή	Σπανάκι
Σκόρδο	Ηλιόσπορος
Τζίντζερ	Κουρκουμάς
Πράσινο τσάι	Γιαούρτι (που περιέχει
Ακτινίδια	προβιοτικά και/ή ενεργές
Παπάγια	καλλιέργειες βακτηρίων)

ΤΟΝΩΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ

Μία νέα, ενδιαφέρουσα έρευνα επικεντρώνεται στη διατροφή και στην επιρροή που ασκεί στη διάθεσή μας. Ποιος άνθρωπος παλαιότερα θα πίστευε πως οι τροφές που καταναλώνουμε επηρεάζουν σημαντικά τον εγκέφαλό μας; Πολλές πρόσφατες έρευνες εστιάζουν στην επικοινωνία μεταξύ εντέρου και εγκεφάλου, η οποία τώρα αναφέρεται ως *άξονας εντέρου-εγκεφάλου*. Το έντερο και ο εγκέφαλος συνδέονται νευρολογικά με το πνευμονογαστρικό νεύρο, το οποίο στέλνει σήματα και στις δύο κατευθύνσεις. Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος επικοινωνεί με το έντερο είναι μέσω των χημικών αγγελιαφόρων, οι οποίοι ονομάζονται *νευροδιαβιβαστές*. Οι νευροδιαβιβαστές που παράγονται στον εγκέφαλό μας ελέγχουν τα συναισθήματά μας. Η σεροτονίνη είναι ένας



νευροδιαβιβαστής, ο οποίος συμβάλλει στο συναίσθημα χαράς που μπορεί να νιώθουμε, καθώς επίσης και στον έλεγχο του βιολογικού μας ρολογιού. Ο εγκέφαλος, όμως, δεν είναι το μόνο όργανο στο οποίο παράγεται η σεροτονίνη, καθώς το 90% της παροχής σεροτονίνης βρίσκεται στο έντερο και στα αιμοπετάλια. Μια πρόσφατη έρευνα έδειξε πώς η υγεία του εντέρου μας και η ποιότητα της διατροφής μας μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά τη διάθεσή μας. Μάλιστα, στο χώρο της Ψυχιατρικής, αναπτύχθηκε ένας ολόκληρος κλάδος, ο οποίος ονομάστηκε *Διατροφική Ψυχιατρική*, όπου γιατροί που ανέκαθεν therapεύαν ψυχικές ασθένειες με τη βοήθεια φαρμάκων και γνωστικών και συμπεριφορικών θεραπειών, προσθέτουν πλέον στο θεραπευτικό τους πλάνο τη δύναμη των τροφών, ιδίως των φυτικών, θέλοντας να βοηθήσουν εκείνους που υποφέρουν από ένα φάσμα ψυχικών ασθενειών.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΤΟΝΩΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Φασόλια, αρακάς και άλλα όσπρια

Τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση (κεφίρ χωρίς ζάχαρη, ξινό λάχανο, κίμτσι)

Ψάρια

Φρέσκα φρούτα και λαχανικά (όσο πιο πολύχρωμα, τόσο το καλύτερο)

Προϊόντα ολικής άλεσης (αποφύγετε τα συσκευασμένα και επεξεργασμένα προϊόντα)

Γιαούρτι χωρίς πρόσθετα σάκχαρα (τα οποία περιέχουν προβιοτικά και/ή ενεργές καλλιέργειες βακτηρίων)



ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Συνήθως, επικεντρωνόμαστε στο πόσο ωφέλιμα είναι τα φυτά για την υγεία μας, όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πώς μπορεί πραγματικά να επηρεάσει η φυτική διατροφή το περιβάλλον μας. Η κλιματική αλλαγή είναι ένα αληθινό, επιστημονικό φαινόμενο, το οποίο βρίσκεται σήμερα στο επίκεντρο, προειδοποιώντας μας για παγκόσμια ζητήματα. Σε καθημερινή βάση, βιώνουμε ή ενημερωνόμαστε για γεγονότα ακραίων καιρικών φαινομένων, επιδημίες, λιώσιμο των πάγων, διατάραξη του βιότοπου της άγριας ζωής, καθώς και για την εξαφάνιση ειδών που βρίσκονται ήδη υπό προστασία – γεγονότα που συνδέονται όλα με την κλιματική αλλαγή. Είμαστε τόσο απορροφημένοι στον κόσμο της κατανάλωσης, που ξεχνάμε πως κάθε λεπτό κάθε ημέρας η κλιματική αλλαγή επηρεάζει σημαντικά το περιβάλλον όπου ζούμε και τη σχέση μας με τη φύση.

Όλα τα παιδιά γνωρίζουν πλέον τους συνήθεις τρόπους προστασίας του περιβάλλοντος: εξοικονόμηση ενέργειας, κατανάλωση μικρότερης ποσότητας νερού, ανακύκλωση, εκπομπή λιγότερων τοξικών αερίων και χημικών ουσιών στο περιβάλλον. Είναι καλό που τα παιδιά μας μαθαίνουν αυτές τις βασικές αρχές από νεαρή ηλικία, καθώς η εφαρμογή των μέτρων και των κανόνων θα ωφελήσει όχι μόνο εκείνα, αλλά και τον κόσμο που, εν τέλει, θα κληρονομήσουν. Αυτό όμως για το οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μιλούν, είναι ότι ο τρόπος με τον οποίο καλλιεργούμε και καταναλώνουμε τις τροφές μπορεί να είναι εξίσου σημαντικός για τη μείωση της εκπομπής των περιβαλλοντικών τοξικών αερίων του θερμοκη-



πίου, καθώς και για τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν το κλίμα.

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο καταξιωμένο επιστημονικό περιοδικό *The Lancet* καταλήγει ότι η παγκόσμια αλλαγή προς τη φυτική διατροφή θα ήταν ουσιαστική για έναν υγιή πλανήτη, καθώς θα συντελούσε στη μείωση των αερίων του θερμοκηπίου. Περίπου το 30% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου προέρχεται από την παραγωγή τροφίμων, και σχεδόν το μισό αυτού του ποσοστού προκύπτει από τον κτηνοτροφικό τομέα.

Τι σημαίνει αυτό; Το μεθάνιο είναι ένα από τα πιο ισχυρά ατμοσφαιρικά αέρια, καθώς θερμαίνει την ατμόσφαιρα κατά οχτώ φορές περισσότερο απ' ό,τι τη θερμαίνει η ίδια ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα σε διάστημα είκοσι χρόνων. Οι αγελάδες παράγουν σημαντικό ποσοστό μεθανίου κατά τη διαδικασία της πέψης. Η ποσότητα αερίου που διοχετεύεται στην ατμόσφαιρα εξαρτάται από τον αριθμό των ζώων του κοπαδιού, τα χαρακτηριστικά του πεπτικού τους συστήματος, καθώς και το είδος και την ποσότητα τροφής που καταναλώνουν. Όσο πιο πολλά τα ζώα, τόσο μεγαλύτερη η ποσότητα μεθανίου που παράγεται κατά την πέψη, το οποίο σημαίνει πως δισεκατομμύρια μόρια μεθανίου διαχέονται στην ατμόσφαιρα σε ολόκληρο τον κόσμο, κάθε δευτερόλεπτο, κάθε ημέρας. Εάν περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο μειώσουν την κατανάλωση ζωικών προϊόντων, και συνεπώς και την ανάγκη για παραγωγή τροφίμων ζωικής προέλευσης, η αύξηση στην κατανάλωση φυτικών προϊόντων που θα προέκυπτε, θα μπορούσε μέχρι το τέλος του 2050 να μειώσει το ποσοστό των θανάτων κατά



PLANT POWER

10% και το ποσοστό αερίων του θερμοκηπίου κατά 70%.⁶

Όμως, δεν πρέπει να μας ανησυχεί μόνο η ζημιά που προκαλούν τα αέρια στο περιβάλλον μας, αλλά και οι πόροι που καταναλώνονται κατά την παραγωγή τροφίμων. Η χρήση γης αποτελεί ένα ακόμα πρόβλημα. Οι βιομηχανίες παραγωγής τροφίμων καταλαμβάνουν περίπου το 40% της γης παγκοσμίως. Πάρτε λίγο χρόνο για να το συνειδητοποιήσετε. Σχεδόν το μισό μέρος της γης του πλανήτη χρησιμοποιείται για παραγωγή τροφίμων. Το φαγητό αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την επιβίωσή μας, μα δεν υπάρχει ένας πιο αποτελεσματικός τρόπος παραγωγής τροφίμων, ώστε και οι διατροφικές και βιολογικές μας ανάγκες να καλύπτονται, και παράλληλα να είναι ο πλανήτης μας υγιής, ώστε να ευδοκιμήσει και να συνεχίσει να υπάρχει για πολλά χρόνια ακόμα; Οι ερευνητές μελετούν επίσης τα αποθέματα γλυκού νερού, και τα δεδομένα δείχνουν πως υπάρχει έλλειψη σε πολλά μέρη ανά τον κόσμο. Όπως φαίνεται, η παραγωγή τροφίμων απορροφά το 70% των αποθεμάτων γλυκού νερού, ένα ακόμη συγκλονιστικό ποσοστό που χρειάζεται να αναλογιστούμε για να κατανοήσουμε τη σπουδαιότητα των στατιστικών στοιχείων.

Ποια είναι η επόμενη μας κίνηση; Το να κατανοήσουμε αυτά τα ποσοστά και να κάνουμε τη διαφορά δεν σημαίνει πως πρέπει να αφανίσουμε τα ζωικά προϊόντα από τη διατροφή μας. Αντιθέτως, καταδεικνύει πως πρέπει να προσπαθήσουμε να αποφύγουμε τουλάχιστον όσα πλήττουν το κλίμα μας. Το Ινστιτούτο Παγκόσμιων Πόρων (World Resources Institute) κατέταξε τις απειλές, εξετάζοντας τρεις παράγο-

6 Bouvard et al., «Carcinogenicity of Consumption». (Σ.τ.Μ.)



ντες: τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, τη χρήση γης και τα αποθέματα γλυκού νερού. Δεν αποτελεί έκπληξη πως το βόειο κρέας αποτελεί αναμφίβολα τη χειρότερη απειλή – πολλοί το έχουν χαρακτηρίσει περιβαλλοντική καταστροφή. Ακολουθούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πουλερικά, το χοιρινό κρέας, τα αυγά και το ψάρι. Μάλιστα, σε μια προσπάθεια μετριασμού της κλιματικής αλλαγής μέσω των διατροφικών συνηθειών, η Διακυβερνητική Επιτροπή για την Αλλαγή του Κλίματος (Intergovernmental Panel on Climate Change – IPCC) έχει προτείνει να μειωθεί η κατανάλωση ζωικών προϊόντων κατά 30%. Λοιπόν, υιοθετώντας το διατροφικό πλάνο που ακολουθεί στις σελίδες αυτού του βιβλίου, θα ξεπεράσετε αυτό το ποσοστό, θα βελτιώσετε την κατάσταση της υγείας σας, μειώνοντας παράλληλα τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών ασθενειών, και θα συμβάλλετε στη σωτηρία και τη βιωσιμότητα του πλανήτη μας για πολλούς αιώνες ακόμη.

