ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ <<ΜΑΜΑΜΑΤΣΕΙΟ>>-ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΠΙΣΙΤΙΣΜΟΥ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι Έλληνες ως λαός Μεσογειακός μπορούμε να βρούμε το άριστο σημείο ισορροπίας στη διατροφή.

Η κακή διατροφή στις δυτικές κοινωνίες σχετίζεται με την παγκόσμια άνοδο των τιμών των τροφίμων-οι πρώτες διατροφικές ύλες γίνονται όλο και πιο ακριβές-και η εντατικοποίηση του πρωτογενούς τομέα της παραγωγής γεωργικών προϊόντων ζωικής και φυτικής προέλευσης, η ραγδαία ανάπτυξη τεχνολογιών μεταποίησης και συντήρησης τροφίμων καθώς και η υπερκατανάλωση <βιομηχανοποιημένων τροφίμων>, δημιούργησαν καινούργια πρότυπα διατροφής και διαφοροποίησαν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

Ο υποσιτισμός, η διατροφική ανασφάλεια, οι άθλιες συνθήκες υγιεινής είναι χαρακτηριστικά των υπο ανάπτυξη χωρών, ενώ στις ανεπτυγμένες χώρες το πρόβλημα της παχυσαρκίας απειλεί την υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων.

Επιστροφή στις παραδοσιακές διατροφικές αξίες και εφαρμογή στην πράξη των κανόνων της μεσογειακής διατροφής, μιας διατροφής πλούσιας σε λαχανικά, ψάρι και ελαιόλαδο, σε συνδυασμό με άσκηση, μπορεί να συμβάλει ενεργά στη διατήρηση της καλής υγείας και την αποφυγή χρόνιων παθήσεων και λοιπών προβλημάτων υγείας.

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ-ΓΑΛΟΓΑΥΡΟΥ ΜΑΡΙΑ