

# Διατροφή από το σήμερα για το αύριο των Αναστάσιου Μόρτογλου και Κατερίνας Μόρτογλου



**Αναστάσιος  
Μόρτογλου,**  
Παθολόγος  
Ενδοκρινολόγος

**Ο δίτομος οδηγός για μία σωστή διατροφή,  
ο πολύτιμος σύμβουλος υγείας κάθε  
σύγχρονου ανθρώπου.**

Ο τρόπος που θα αναζητήσουμε την τροφή, πώς θα τη διαλέξουμε, το πότε και πώς θα την καταναλώσουμε, - η διατροφική μας δηλαδή συμπεριφορά -, εξαρτάται από ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Ο κυριότερος προσωπικός παράγοντας διατροφικής συμπεριφοράς είναι η **μάθηση**, ενώ ο σημαντικότερος περιβαλλοντικός παράγοντας είναι η «**διαθεσιμότητα**» των τροφών.



**Ο κύριος σκοπός αυτής της έκδοσης είναι η μάθηση.**

Μέσα από τη μάθηση αποκτάται η δυνατότητα επιλογής των τροφών ανάλογα με την καταλληλότητά τους, την ασφάλεια και κύρια με τη συνολική θρεπτική τους αξία. Ανάγκη για «μάθηση» υπάρχει σε όλους. Η ανάγκη αυτή υπάρχει ακόμα και όταν νομίζουμε ότι γνωρίζουμε αρκετά για τη σωστή διατροφή.

- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης νοσημάτων,
- Αυξάνει το μέσο όρο ζωής,
- Βελτιώνει πολύ την ποιότητα της και
- Αυξάνει εντυπωσιακά τη σωματική και πνευματική απόδοση του ατόμου.

Εκείνο που κάνει απαραίτητη την απόκτηση ή την επέκταση των γνώσεων μας για τη διατροφή είναι η **μόλυνση του περιβάλλοντος**.

Ο αριθμός και η ποσότητα των χημικών ουσιών που έχουν προστεθεί (ή έχουν επικίνδυνα αυξηθεί) στον αέρα, το νερό και το χώμα είναι τεράστιες. Οι ουσίες αυτές μπαίνουν στον ανθρώπινο οργανισμό είτε άμεσα, είτε έμμεσα μέσω της τροφικής αλυσίδας. Οι βλαπτικές επιδράσεις πολλών από αυτές είναι γνωστές, αλλήλα και για πολλές είναι ακόμα άγνωστες. Δυστυχώς πολλές βλαπτικές επιδράσεις αποδεικνύονται μόνο μετά από πολλά χρόνια και μόνο αφού έχουν ήδη συμβεί. Στη μόλυνση του περιβάλλοντος και κατά συνέπεια και

των τροφών, συμμετέχουν και τα ραδιενεργά ισότοπα. Μερικά από αυτά «ζουν» πολύ λίγο και επομένως δεν αποτελούν ουσιαστικό κίνδυνο. Μερικά όμως ισότοπα έχουν διάρκεια ζωής πάνω από 100 χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι οι δύο τουλάχιστον επόμενες γενιές κινδυνεύουν να πάρουν με την τροφή κάποια από τα ισότοπα αυτά και να τα ενσωματώσουν στα κύτταρά τους με μεγάλο και προφανή τον κίνδυνο ανάπτυξης κακοήθων νοσημάτων αλλήλα και βλάβης του γενετικού υλικού, με αποτέλεσμα τη μετάδοση της βλάβης αυτής και στους απογόνους μας. Δεν πρέπει βέβαια να ξεχνάμε ότι η τροφή δεν είναι μόνο σωματική ανάγκη, δεν είναι μόνο καλή υγεία, αλλήλα είναι και μεγάλη ευχαρίστηση και ηδονή. Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι **δεν υπάρχουν υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα αλλήλα υγιεινή και ανθυγιεινή διατροφή.**

**Σε ποιους απευθύνεται αυτό το βιβλίο;**

Μα ασφαλώς σε όλους!

- Σε όλους όσους δεν έχουν βασικές διατροφής.
- Σε λειτουργούς υγείας που όμως δεν έχουν ειδική ενασχόληση με θέματα διατροφής, ώστε να συστηματοποιήσουν κάποιες βασικές τους γνώσεις.
- Στους υπεύθυνους κρατικών λειτουργούς, με την ελπίδα να δείξουν μεγαλύτερη ευαισθησία σε θέματα διατροφή και περιβάλλοντος.



Μπορούμε λοιπόν να ενσωματώσουμε στη διατροφή οποιουδήποτε ατόμου και κάποιες «αμαρτωλές» τροφές, με μόνο σκοπό της αύξηση της «**ηδονικής δράσης των τροφών**».

Η δομή του βιβλίου σχεδιάστηκε έτσι ώστε να εκτεθούν αρχικά οι βασικές γνώσεις για τη σύσταση του σώματος και των τροφών. Στη συνέχεια, και με τους λιγότερους δυνατούς επιστημονικούς όρους, αναλύονται οι μηχανισμοί της πέψης και του μεταβολισμού. Ένα κεφάλαιο απαντά στα ερωτήματα: πώς, πότε και γιατί πεινάμε; Πώς και πότε χορταίνουμε; Γιατί μερικά άτομα χορταίνουν με μικρή ποσότητα τροφής ενώ άλλα με μεγάλη; Το κύριο μέρος του βιβλίου απασχολείται με τις ιδιαιτερότητες της διατροφής στον αιώνα μας. Είναι το «**σήμερα**».

Γίνεται ένας τεράστιος θόρυβος για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα και μετά σιγή τάφου.

Τι απέγιναν τα ζώα και τα προϊόντα τους που ήταν ύποπτα για σπογγώδη εγκεφαλοπάθεια; Τι απέγιναν οι διοξίνες; Τι απέγιναν και τι γίνονται τα καθημερινώς παραγόμενα ραδιενεργά κατάλοιπα; Τι απέγιναν τα ξενο-οιστρογόνα που ανιχνεύθηκαν σε μεγάλες πυκνότητες στις θάλασσές μας; Τι γίνεται με τα νερά που ανιχνεύονται μεγάλες πυκνότητες βρωμιούχων; Σε ποια τρόφιμα περιέχονται τα εκατομμύρια τόνων της παραγόμενης μεταλλαγμένης σόγιας; Φαίνεται πως όλα,



## Βιομηχανοποίηση τροφίμων, εκατοντάδες πρόσθετα επιθετική διαφήμιση, σωρεία νέων τροφίμων καθημερινής χρήσης που δεν υπήρχαν πριν από λίγα χρόνια και εκατομμύρια τόνοι εμφιαλωμένο ...νερό!



μα όλα εξαφανίζονται μετά από μερικές δηλώσεις «αρμοδίων». Με εφόδιο τη γνώση του «**σήμερα**», ξεκινάμε για το «**αύριο**»: Γενικές αρχές υγιεινής διατροφής, οδηγίες για τις περισσότερο ευαίσθητες διατροφικά ομάδες του πληθυσμού, πρόληψη και θεραπεία των νόσων του πολιτισμού μέσω της διατροφής, θεραπευτικές δίαιτες κ.α. Για όλα αυτά συνεργάστηκαν δύο συγγραφείς. Αυτό έγινε για να υπάρχει αρμονικός συνδυασμός της «φρέσκιας» γνώσης με τη μακρόχρονη κλινική εμπειρία.

**Και μία παράκληση:**  
Προσπαθήστε να διαβάσετε όλο το βιβλίο. Το κάθε κεφάλαιο έχει τη δική του χρησιμότητα! Κι αν δεν βρείτε ουσία σήμερα, μπορεί να υπάρχει χρησιμότητα αύριο. ♦

*Ο Αναστάσιος Α. Μόρτζογλου είναι Ενδοκρινολόγος με ιατρικό ενδιαφέρον στα νοσήματα που έχουν ως προέλευση μεταβολικές και διατροφικές διαταραχές. Με το αντικείμενο αυτό ασχολείται, ερευνητικά και στην κλινική πράξη, από 25ετίας.*

*Στον τομέα της Παχυσαρκίας, είναι ο πρώτος στην Ελλάδα και από τους πρώτους παγκοσμίως που προέβλεψε τις καταστροφικές συνέπειες της νόσου στη νοσηρότητα αθλή και στη θνησιμότητα και εισήγαγε στη χώρα μας την Ιατρική Θεώρηση της νόσου, αφού μέχρι τότε η παχυσαρκία θεωρείτο απλό αισθητικό πρόβλημα. Το 1989 ίδρυσε την Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας της οποίας διετέλεσε πρόεδρος επί 6 χρόνια. Το 1991 επελέγη από NATO, μαζί με 19 ακόμα ειδικούς από όλο τον κόσμο, για τη συγκρότηση επιτροπής, η οποία καθόρισε τους κανόνες πρόληψης και θεραπείας της Παχυσαρκίας. Το 2000-2002 ήταν εκπρόσωπος της Ελλάδος στην Ευρώπη για την αντιμετώπιση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας. Είναι Διευθυντής του Τομέα Ενδοκρινολογίας, Διαβήτη και Μεταβολισμού του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών από το 1986 μέχρι σήμερα.*

Βιομηχανοποίηση τροφίμων, εκατοντάδες πρόσθετα που κρύβονται πίσω από τα «Ε», επιθετική διαφήμιση, σωρεία νέων τροφίμων καθημερινής χρήσης που δεν υπήρχαν πριν από λίγα χρόνια – πίτσα, χάμπουργκερ, γκοφρέτες, κρουασάν, τσιπς, μιλκ-σέικ, αναψυκτικά τύπου cola και εκατομμύρια τόνοι εμφιαλωμένο ...νερό!

Δεν βλέπουμε, δεν αγγίζουμε και δεν δοκιμάζουμε πια κανένα τρόφιμο. Η μοναδική μας επικοινωνία με αυτό που τρώμε είναι ένα φανταχτερό περιτύλιγμα. Το τι κρύβεται πίσω και μέσα από αυτό, ουσιαστικά, δεν το μαθαίνουμε ποτέ. Για τη μόλυνση των τροφών; Το μόνο που βλέπουμε είναι μερικά «πυροτεχνήματα».

### Δεν πρέπει να ξεκινάμε:

- Οι κίνδυνοι είναι για όλους εμάς αθλή και για τους απογόνους μας.
- Η μόλυνση με χημικές ουσίες και ραδιενεργά ισότοπα δεν έχει πια σύνορα.
- Οι βλαπτικές επιδράσεις από τα μολυσμένα τρόφιμα και το ακατάλληλο νερό δεν είναι πάντα άμεσες. Μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και μετά από πολλά χρόνια και έτσι δεν πρέπει να είμαστε ήσυχτοι αν σήμερα είμαστε ή απλώς αισθανόμαστε καλά.

