

## **Ανακαλύψτε πόσο χρόνο ζωής σας «κλέβει» ένα λουκάνικο και πόσο σας δίνει μια χούφτα καρύδια**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)

Πόσα χρόνια ζωής σας «κλέβουν» τα τρόφιμα που τρώτε; Τρώτε με οικολογική συνείδηση; Μελέτη αναδεικνύει τα τρόφιμα που πρέπει να αφθονούν στη διατροφή μας και εκείνα που πρέπει να αποφεύγονται για εξασφάλιση μακροβιότητας με παράλληλη προστασία για το περιβάλλον



Έχετε αναρωτηθεί πόσο στοιχίζει στα χρόνια καλής υγείας που σας αναλογούν η κατανάλωση μιας μόνο μερίδας junk food; Γνωρίζετε πώς να αντιστρέψετε το αποτέλεσμα; Και, ακόμη, πόσο μπορεί να επιβαρύνουν τον πλανήτη οι διατροφικές μας αλλαγές;

Τα ευρήματα της Κύπριας μεταδιδακτορικής ερευνήτριας Κατερίνας Στυλιανού από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν και της ομάδας της εντυπωσιάζουν: ένα hot dog θα μπορούσε να μειώσει κατά 36 λεπτά τον χρόνο υγιούς ζωής, ενώ 26 λεπτά επιπλέον κερδίζει όποιος προτιμήσει μια μερίδα ξηρούς καρπούς.

Παράλληλα, μέσα από την αξιολόγηση περισσότερων από 5.800 τροφίμων για τη μελέτη της που δημοσιεύεται στο Nature Food, η Δρ Στυλιανού, νυν Διευθύντρια

Στρατηγικής για τα Δεδομένα και τις Πληροφορίες Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Υγείας του Ντιτρόιτ, κατέγραψε παράλληλα με την επιβάρυνση για την υγεία του ανθρώπου και το αποτύπωμα άνθρακα από τις διατροφικές μας επιλογές, τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις δηλαδή από τον κύκλο ζωής των τροφών (παραγωγή, επεξεργασία, συσκευασία, προετοιμασία/μαγείρεμα, κατανάλωση, υπολείμματα) με τη μέθοδο IMPACT World+, συνεκτιμώντας τις επιπτώσεις από τον σχηματισμό αιωρούμενων σωματιδίων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αρκεί μια αντικατάσταση του 10% μόνο των θερμίδων που προσλαμβάνουμε από βόειο και επεξεργασμένο κρέας με προερχόμενες από διάφορα φρούτα, λαχανικά, καρπούς και επιλεγμένα θαλασσινά για να μειωθεί το αποτύπωμα άνθρακα κατά το ένα τρίτο και να εξασφαλιστούν 48 επιπλέον λεπτά υγιούς ζωής την ημέρα.

Τα ωφέλιμα και επιβλαβή τρόφιμα

Για την αξιολόγηση των τροφίμων αξιοποιήθηκαν 15 διατροφικοί δείκτες κινδύνου από τη Μελέτη Παγκόσμιας Νοσοεπιβάρυνσης (Global Burden of Disease), στην οποία η νοσηρότητα και θνησιμότητα συσχετίζονται με την επιλογή ενός μοναδικού τροφίμου κατά άτομο, σε συνδυασμό με τη θρεπτική αξία τροφίμων που καταναλώνονται στις ΗΠΑ σύμφωνα με τη βάση δεδομένων What We Eat in America της Αμερικανικής Έρευνας για τη Διατροφή και τη Δημόσια Υγεία. Τα τρόφιμα διακρίθηκαν σε πράσινα, κίτρινα και κόκκινα.

Στην πράσινη ζώνη, η οποία περιλαμβάνει τα ωφέλιμα τρόφιμα τόσο για τον άνθρωπο όσο και το περιβάλλον, συμπεριλήφθηκαν οι ξηροί καρποί, τα φρούτα, τα λαχανικά του αγρού, τρόφιμα ολικής άλεσης και κάποια θαλασσινά.

Στην κόκκινη ζώνη των επιβαρυντικών για την ανθρώπινη υγεία τροφών βρέθηκαν τα επεξεργασμένα κρέατα, ενώ το εντονότερα αρνητικό αντίκτυπο στο περιβάλλον αποδόθηκε στο βόειο και το χοιρινό, το αρνί και τα επεξεργασμένα κρέατα.

Οι ερευνητές, τέλος, διευκρίνισαν πως τα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό συγκρούονται συχνά με αυτά για τον πλανήτη και αντιστρόφως ωστόσο, επεσήμαναν την ανάγκη αύξησης της κατανάλωσης των πράσινων τροφίμων και μείωσης των κόκκινων.

Πηγή: [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)