

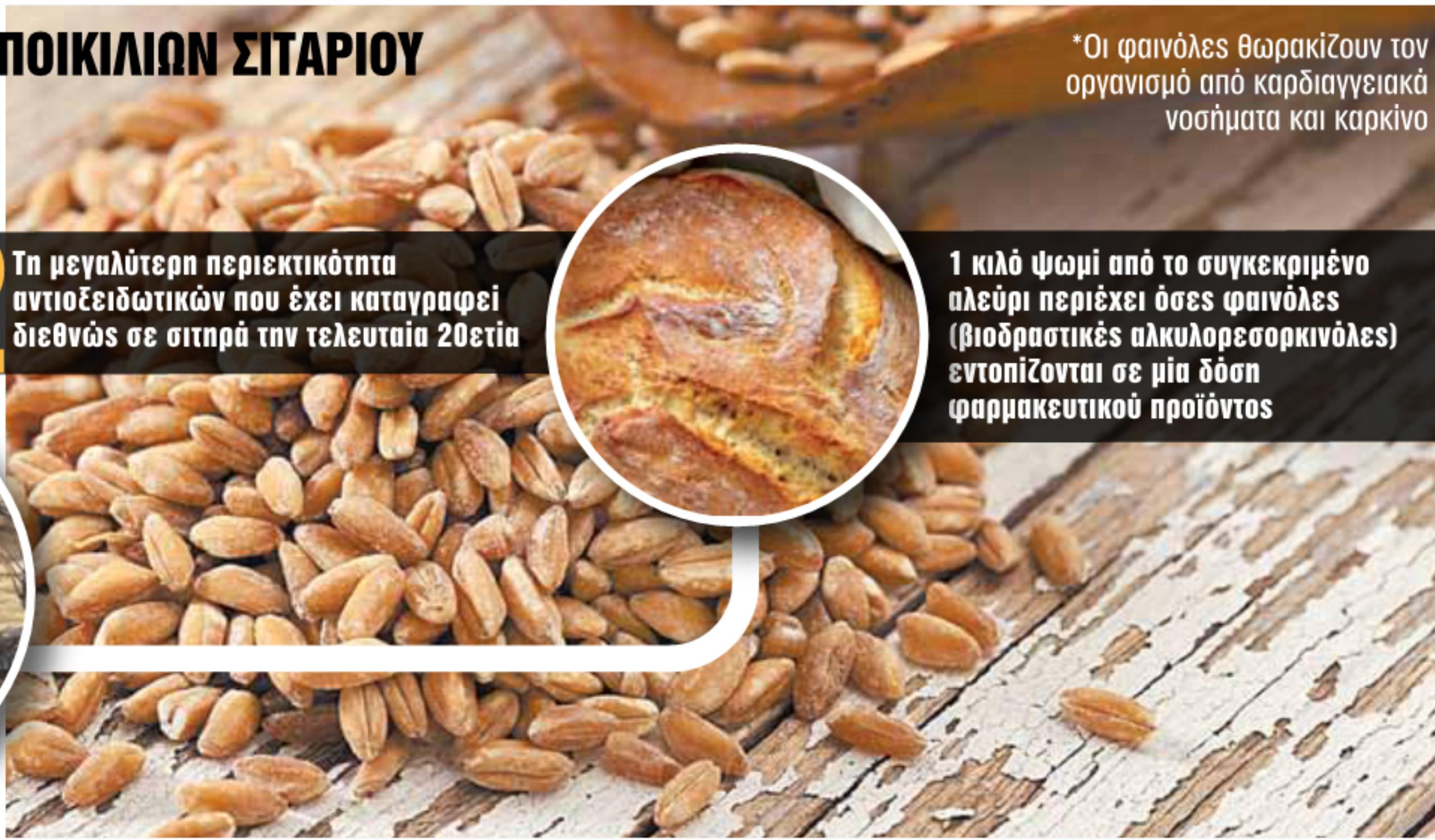
Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΟΙΚΙΛΙΩΝ ΣΙΤΑΡΙΟΥ

Οι ποικιλίες σιταριού *Triticum dicoccum* και *Triticum monococcum* από το Διλόφο Ναρθακίου του Δήμου Φαρσάλων, σύμφωνα με την έρευνα, έχουν:

1 Εώς και τριπλάσια ποσότητα φαινολών* σε σχέση με αντίστοιχες ποικιλίες σιταριού από την Ευρώπη, την Αμερική και την Ασία



2 Τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών που έχει καταγραφεί διεθνώς σε σιτηρά την τελευταία 20ετία



*Οι φαινόλες θωρακίζουν τον οργανισμό από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο

1 κιλό Ψωμί από το συγκεκριμένο αλεύρι περιέχει όσες φαινόλες (βιοδραστικές αλκυλορεσορκινόλες) εντοπίζονται σε μία δόση φαρμακευτικού προϊόντος

Φουλ αντιοξειδωτικά το «αλεύρι Ζέας»

Ποιες ποικιλίες σιταριού είναι σύμφωνα με έρευνα του ΕΚΠΑ πολύ πλούσιες σε φαινόλες ■ Πώς ωφελούν την καρδιά και πώς προστατεύουν από τον καρκίνο

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΡΟΒΒΑ

Νέα, εντυπωσιακά, στοιχεία για τα πλεονεκτήματα της ελληνικής διατροφής φέρνει στο φως μελέτη του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών: Η έρευνα αποκαλύπτει ότι ο σπόρος κάπιων παραδοσιακών ελληνικών ποικιλών σιταριού εμφανίζει στην υψηλότερη περιεκτικότητα σε φαινόλες σε σχέση με διάφορες ποικιλίες σιταριού στην Ευρώπη.

Πρόκειται για το «αλεύρι Ζέας» των ποικιλών δίκοκκου και μονόκοκκου σιταριού *Triticum dicoccum* και *Triticum monococcum* από την περιοχή Διλόφου Ναρθακίου του Δήμου Φαρσάλων, το οποίο, όπως αποδείχτηκε από ερευνητική ομάδα του Τμήματος Φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ, περιέχει διπλάσια ή τριπλάσια ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών σε σχέση με αντίστοιχα σιτηρά από την Ευρώπη, την Αμερική και την Ασία.

Οι ουσίες που μελετήθηκαν (βιοδραστικές πολυφαινόλες γνωστές με

το όνομα αλκυλορεσορκινόλες) θεωρούνται ευεργετικές για την ανθρώπινη υγεία. Πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες έχουν αποφανθεί ότι η υψηλή συγένεια τους στο αίμα προστατεύει τον οργανισμό από καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου, ενώ οι φαινόλες έχουν επίσης αντιφλεγμονώδεις και θρομβολυτικές ιδιότητες.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. «Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, βασισμένη στο τρίπυπτο λάδι, κρασί και ψωμί, πήταν μέχρι τα μέσα του 20ου αιώνα πολύ πλούσια σε φαινόλες καθώς το ψωμί φτιαχνόταν κυρίως από αλεύρι ολικής άλεσης. Το σημερινό βιομηχανοποιημένο ψωμί από λευκό αλεύρι από μαλακό σιτάρι (*Triticum aestivum*) έχει σχεδόν μπλενική περιεκτικότητα σε φαινόλες. Αντίθετα η έρευνα απέδειξε ότι ένα κιλό ψωμί από αλεύρι σιταριού ολικής άλεσης (*Triticum dicoccum* Διλόφου Ναρθακίου) γνωστό με το εμπορικό όνομα «Ζέα» μπορεί να περιέχει έως και μισό γραμμάριο από βιοδραστικές αλκυλορεσορκινόλες, δηλαδή σε επίπεδα δόσης φαρμακευτικού προϊόντος», λέει στα «ΝΕΑ» ο αναπληρωτής καθηγητής του Τμήματος Φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ και επικεφαλής της έρευνας, Προκόπης Μαγιάτης. «Επίσης διαπιστώσαμε ότι οι συγκεκριμένες ποικιλίες έχουν περιεκτικότητα που ξεπερνάει το 1 γραμμάριο φαινόλων ανά κιλό, δηλαδή περιέχουν διπλάσια ή τριπλάσια ποσότητα σε σχέση με αντίστοιχα σιτηρά από την Ευρώπη, την Αμερική και την Ασία. Πολύ ενδιαφέρονταν το στοιχείο ότι οι ουσίες αυτές δεν υπήρχαν σε άλλα σιτηρά, όπως κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι κ.λπ. αλλά μόνο στη σίκαλη Διλόφου Ναρθακίου, που επίσης θεωρείται εξαιρετική πηγή. Ενημερωτικά αναφέρουμε ότι η μελέτη πραγματοποιήθηκε

σε σιτηρά από το Αγρόκτημα Αντωνόπουλου».

ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ. Η ερευνητική ομάδα, στην οποία συμμετέχουν ο Δρ Ελένη Μέλλιου και η Αθηνά Τσιριβάκου, ανέπτυξαν μια νέα μέθοδο με την οποία κατέστη δυνατή η μέτρηση των βιοδραστικών συστατικών του σιταριού, του αλευριού και όλων των συναφών προϊόντων σε ελάχιστα λεπτά. Η μέθοδος, π.ο.α. βασίζεται στη φασματοσκοπία πυρηνικού μαγνητικού συντονισμού, εφαρμόστηκε σε δεκάδες δείγματα και οδήγησε σε πολύ ενδιαφέροντα ευρήματα: Ενα από αυτά πήταν το γεγονός ότι κατά την παραγωγή, την επεξεργασία και το ψίνισμα ψωμιού, νιφάδων, γκοφρετών και ζυμαρικών από τις συγκεκριμένες ποικιλίες σιταριού, τα προϊόντα των φαινόλων, σε αντίθεση με προγούμενες μελέτες που δείχνουν ότι οι φαινόλες (ARS) εξαφανίζονται κατά το ψίνισμα.

«Το *Triticum dicoccum* Διλόφου Ναρθακίου μπορεί να μειωνέται σε σχέση με το κοινό σιτάρι ως προς τη



Ο αναπληρωτής καθηγητής του Τμήματος Φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ και επικεφαλής της έρευνας Προκόπης Μαγιάτης και η δρ Ελένη Μέλλιου η οποία συμμετείχε στην ερευνητική ομάδα

στρεμματική απόδοση και τη δυσκολία στην κατεργασία, όμως φαίνεται ότι πλεονέκτεί στα θέματα της υγείας, γεγονός που μπορεί να δικαιολογήσει την υψηλότερη τιμή του και να ανοίξει μια νέα αγορά για τα ελληνικά προϊόντα», επισημαίνει ο κ. Μαγιάτης. «Η μελέτη αυτή ανέδειξε για μια ακόμα φορά τον πλούτο της ελληνικής γης και των προϊόντων της και τονίζει την ανάγκη για επιστροφή στα παραδοσιακά συστατικά της μεσογειακής διατροφής».

Ο καθηγητής Μαγιάτης, ο οποίος έχει αναδείξει την τελευταία δεκαετία την ανωτερότητα των ελληνικών ποικιλιών ελαιολάδου σε σχέση με την περιεκτικότητά του σε φαινόλες, προτείνει για πρώτη φορά να καθιερωθεί ο όρος «υψηλό φαινολικό αλεύρι-προϊόν» για όλα τα προϊόντα σίτου, που τηρούν τις προδιαγραφές του αγροκτήματος που μελετήθηκε – που έχουν δηλαδή ντόπιους οπόρους, προστατευμένες παραδοσιακές καλλιεργητικές συνθήκες σε αυτοπρά γεωγραφικά όρια, κατάλληλες κλιματολογικές συνθήκες με ταυτόχρονη διατήρηση της καθαρότητας και των χαρακτηριστικών των ποικιλιών – ώστε ο καταναλωτής να γνωρίζει τον ρόλο των προϊόντων που επιλέγει για την προστασία της υγείας του.

Η αλλη όψη

Η ΥΓΕΙΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΕΚΕΙ ΕΞΩ

Είναι πραγματικά εντυπωσιακά τα στοιχεία για τις ελληνικές ποικιλίες σιταριού, τις ποσότητες αντιοξειδωτικών που περιέχουν και τις ιδιότητές τους κατά του καρκίνου και υπέρ της καρδιάς. Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής είναι, εξάλλου, γνωστά. Σε έναν κόσμο ιδανικά πλασμένο θα είχαμε τέλεια υγεία και σώμα απλά τρώγοντας και πίνοντας όλη την ημέρα. Ομως ας μη γελιόμαστε: για να «χτίσεις» πρέπει και να κουραστείς.

Μη σπεύσετε, λοιπόν, να αγοράσετε άπειρες προμήθειες από αλεύρι *Triticum dicoccum* και *Triticum monococcum* και να αρχίσετε να ζυμώνετε ψωμιά – κάτι που έγινε μάλλον μόδα την περίοδο του lockdown – με την ψευδαίσθηση ότι έτσι μόνο θα ζήσετε πιο υγεινά. ΟΚ, ναι, καλό είναι και δημιουργικό. Αλλά κάντε συνάμα και κάτι καλύτερο τόσο για τον εαυτό σας όσο και τους ανθρώπους που αγαπάτε: σπικωθείτε από τον καναπέ, βάλτε τα αθλητικά σας παπούτσια και βγείτε από το σπίτι. Για περπάτημα, για τρέξιμο, για ποδήλατο. Για να ξελαμπικάρετε. Δεν θέλει πολύ, μόλις 30 λεπτά μερικές φορές την εβδομάδα. Ούτε σκοπός είναι να γίνετε πρωταθλητές, κάντε αυτό που μπορείτε· είναι καλύτερο από το τίποτα. Η υγεία βρίσκεται εκεί έξω.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΑΛΑΚΗΣ