

Τα οφέλη της σωστής διατροφής για την υγεία μας

Τα οφέλη της σωστής διατροφής αναδείχθηκαν κατά τη διάρκεια της παρουσίασης του βιβλίου της Ελένης Παναγιώτου με τίτλο «Φαγούδια με Βιο-λογικές αποπλανήσεις» που πραγματοποιήθηκε το απόγευμα της Κυριακής, 5 Μαρτίου στο Συνεδριακό Κέντρο Κατερίνης.

Στην εκδήλωση, που διοργάνωσε η Οικολογική Ομάδα «Μητέρα Γη» και η Ένωση Συγγραφέων Πιερίας, η συγγραφέας του βιβλίου Ελένη Παναγιώτου, η εκπρόσωπος της Μητέρας Γης Αναστασία Τσορμπατζίδου και εκ μέρους της Ένωσης Συγγραφέων η Στέλλα Τζιτζιλή μίλησαν για το πλούσιο περιεχόμενο του βιβλίου και για τη χρηστικότητα των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Η Στέλλα Τζιτζιλή αναφέρθηκε στη δραστηριότητα της συγγραφέως τονίζοντας μεταξύ άλλων ότι η κακή διατροφή βρίσκεται πίσω από τις σύγχρονες ασθένειες, ενώ σημείωσε ότι η σωστή διατροφή που καθορίζει τη λειτουργικότητα και την υγεία όλου του οργανισμού μας, μας κάνει να νιώθουμε ζωντανοί, να σκεφτούμε πως να αισθανόμαστε και να δρούμε.

Μιλώντας για το βιβλίο η κ. Τσορμπατζίδου τόνισε ότι πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό εγχειρίδιο διατροφής, καθώς η συγγραφέας προτείνει την επιλογή της υγείας. «Σήμερα μπορεί να τρεφόμαστε, αλλά στην πραγματικότητα υποσιτιζόμαστε, με τις φτωχής διατροφικής αξίας τροφές που επιλέγουμε», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Για τον τίτλο του βιβλίου είπε είναι πολύ έξυπνος, περιέχει σύνθετα μηνύματα, καθώς σε προκαλεί και σε προτρέπει - χωρίς αυστηρότητα - να αναζητήσεις, να διερευνήσεις και να επιλέξεις έναν άλλο τρόπο διατροφής. Μάλιστα, τόνισε ότι το βιβλίο είναι μια ολοκληρωμένη πρόταση με πληροφορίες για τους σπόρους και τη διατροφική αξία των τροφών καθώς και για τρόπους που μπορούν να τις χρησιμοποιήσουμε, μέσα από τις συνταγές που παραθέτει η συγγραφέας.

Η κ. Τζορμπατζίδου υπογράμμισε ότι ιδιαίτερα σημαντική είναι η πρόληψη των ασθενειών μέσα από τη διατροφή. «Επιλέγουμε την πρόληψη και όχι την αντιμετώπιση. Αυτή είναι και

η πρόταση του βιβλίου. Η επιλογή αυτή χαρίζει τον άνθρωπο μια ποιότητα ζωής και την ευκαιρία να ζει χωρίς πόνο, χωρίς άσκοπο χρόνο για νοσηλεία και εξετάσεις και χωρίς φόβο. Δημιουργεί συνθήκες για μια κοινωνία με χαρά και δημιουργία, με διαφορετική ενέργεια, χτίζοντας χώρους πολιτισμού και όχι νοσηλείας».

Από την πλευρά της, η συγγραφέας αναφέρθηκε στο πως ξεκίνησε να γράφει το βιβλίο, κυρίως, όπως είπε, από την ανάγκη της ενημέρωσης για το πως μπορεί κανείς να επιλέξει κάποιες τροφές, που να τις βρει και πως και για ποιο λόγο να τις χρησιμοποιήσει.

«Ο κόσμος πραγματικά ενδιαφέρεται για τη διατροφή του και θέλει να μάθει περισσότερα. Μιλάμε για τροφές καινούργιες, οι οποίες όμως είναι πολύ παλιές και χρησιμοποιούνταν από αρχαίους πολιτισμούς, όπως το κεχρί, το φαγόπυρο κ.α. Δεν είναι τροφές καινούργιες αλλά καινούργιες για τα αυτιά μας», είπε χαρακτηριστικά.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε και στην αξία της έγκυρης πληροφόρησης μέσα από ένα οργανωμένο βιβλίο που με απλή γλώσσα παρουσιάζει τις τροφές και τα οφέλη τους.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης αναγνώστηκαν αποσπάσματα από το βιβλίο και ακολούθησε ένα ιδιαίτερα γόνιμος διάλογος με το κοινό.

Ευχριστούμε τον Γκούντα Ευάγγελο για το φωτογραφικό υλικό.