30 Μαΐου 2026, Διεθνής Ημέρα Πατάτας.

Η πατάτα συγκαταλέγεται στις σημαντικότερες προσφορές της περιοχής των Άνδεων προς την παγκόσμια κοινότητα. **Αποτελεί ένα από τα πέντε βασικά τρόφιμα που καταναλώνονται παγκοσμίως**, συμβάλλοντας σημαντικά στην επισιτιστική ασφάλεια.

Η μικρής κλίμακας και οικογενειακή παραγωγή πατάτας, ιδίως από αγρότες σε αγροτικές περιοχές –μεταξύ αυτών και πολλές γυναίκες– ενισχύει τις προσπάθειες καταπολέμησης της πείνας, του υποσιτισμού και της φτώχειας, ενώ συμβάλλει παράλληλα στη διατήρηση και βιώσιμη χρήση της βιοποικιλότητας.

Τον Δεκέμβριο του 2023, η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών όρισε την **30ή Μαΐου ως Διεθνή Ημέρα της Πατάτας**, με στόχο την ευαισθητοποίηση για τις πολλαπλές διατροφικές, οικονομικές, περιβαλλοντικές και πολιτιστικές αξίες της πατάτας, καθώς και για τη συμβολή της ως ανεκτίμητου διατροφικού πόρου και πηγής εισοδήματος για αγροτικές οικογένειες και παραγωγούς. Η αναγνώριση αυτή συνδέεται άμεσα με την υλοποίηση της **Ατζέντας 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη** και την επίτευξη των **Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης**.



Η προσπάθεια για την καθιέρωση αυτής της ημέρας ηγήθηκε του **Περού,** το οποίο φιλοξενεί χιλιάδες ποικιλίες πατάτας και του Διεθνούς Κέντρου Πατάτας. Παράλληλα, η απόφαση έγινε δεκτή με θέρμη από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας (FAO), που είχε πραγματοποιήσει ήδη σχετικό ψήφισμα στις 7 Ιουλίου 2023.



Γνωρίζατε ότι…

- Περίπου τα **2/3 του παγκόσμιου πληθυσμού** καταναλώνουν πατάτες ως βασικό διατροφικό είδος, με σχεδόν το 50% της παγκόσμιας παραγωγής προορίζεται για κατανάλωση στο σπίτι ως κύριο τρόφιμο ή λαχανικό;
- Η πατάτα είναι ανθεκτική στην ξηρασία, το ψύχος και τις φτωχές σε θρεπτικά στοιχεία εκτάσεις, παρουσιάζοντας **αξιοσημείωτη προσαρμοστικότητα**;
- Έως το **2030**, η συνολική παγκόσμια παραγωγή πατάτας αναμένεται να φτάσει τους **750 εκατομμύρια τόνους**, με αύξηση 112%; Η παραγωγή στην Ασία, την Αφρική και τη Λατινική Αμερική θα ξεπεράσει τους 440 εκατομμύρια τόνους, παρουσιάζοντας αύξηση 100% και καλύπτοντας περίπου το **59% της παγκόσμιας παραγωγής**.

Πατάτα: Ιδιότητες και Οφέλη

Η πατάτα είναι σχετικά παρεξηγημένη, αφενός λόγω της τηγανιτής της μορφής που κατακλύζει την αγορά, και αφετέρου, επειδή αποτελεί σημαντική πηγή υδατανθράκων. Ωστόσο, η αλήθεια διαφέρει σημαντικά.

Ενδεικτικά, **μια ψητή ή βραστή πατάτα 225g έχει μόνο περίπου 100 θερμίδες**, καταρρίπτοντας τον μύθο ότι συμβάλλει στην άμεση αύξηση σωματικού βάρους. Επιπλέον, **οι μαγειρεμένες πατάτες με τη φλούδα αποτελούν καλή πηγή πολλών βιταμινών και μετάλλων**, όπως κάλιο και βιταμίνη C.



Εκτός των παραπάνω, σε 100g βραστές πατάτες, μαγειρεμένες με τη φλούδα (χωρίς αλάτι), περιέχουν τα παρακάτω θρεπτικά συστατικά:

- Νερό: 77%
- Πρωτεΐνες: 1,9 γραμμάρια
- Υδατάνθρακες: 20,1 γραμμάρια
- Ζάχαρη: 0,9 γραμμάρια
- Φυτικές ίνες: 1,8 γραμμάρια
- Λίπος: 0,1 γραμμάρια

Η θρεπτική αξία της πατάτας με φλούδα όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, προσφέρει μια σειρά από οφέλη για τον οργανισμό. Ως προς την **υπέρταση,** περιέχει διάφορες φυτικές ενώσεις και μέταλλα, όπως **χλωρογενικό οξύ, κουκοαμίνες και κάλιο**, που μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Συμπληρωματικά, μπορούν να προωθήσουν και το αίσθημα **πληρότητας** του οργανισμού. Σε σχέση με άλλες τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, οι πατάτες είναι ιδιαίτερα χορταστικές, σύμφωνα με τους ειδικούς.



by oddgait on Σάβ, 30/05/2026 - 20:40

Source URL:
http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=el/content/30-%CE%BC%CE%B1%CE%90%CE%BF%CF%85-2026-%CE%B4%CE%B9%CE%B5%CE%B8%CE%BD%CE%AE%CF%82-%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%84%CE%B1%CF%82