Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία.

Οι περισσότερες από τις έρευνες όμως, που έχουν γίνει διεθνώς, αναγνωρίζουν την κρητική δίαιτα ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Αφού διαπίστωσαν πως οι κάτοικοι του νησιού έχουν τους μικρότερους δείκτες θνησιμότητας, τα πιο μικρά σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους, άρχισαν να αναζητούν την ταυτότητα της διατροφής που χάριζε (και χαρίζει) στους Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά προνόμια υγείας.

Πολύ γρήγορα φάνηκε πως πρόκειται για μια ιστορία που χάνεται στα βάθη του χρόνου. Δεν είναι δηλαδή αποτέλεσμα της μελέτης κάποιων επιστημόνων αλλά ένα βιολογικό πείραμα που διαρκεί μερικές χιλιάδες χρόνια! Η ιστορία της κρητικής διατροφής ξεκινά από πολύ παλιά, ακόμη και πριν από τη νεολιθική εποχή. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως και οι αρχαίοι Κρήτες, οι Μινωίτες, κατανάλωναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός κρητικός. Στα ανάκτορα της μινωϊκής εποχής βρέθηκαν τα μεγάλα πιθάρια για το ελαιόλαδο, τους δημητριακούς καρπούς, τα όσπρια και το μέλι.

Και στις διάφορες εικονογραφικές μαρτυρίες βλέπουμε τον απίθανο κόσμο των κρητικών φυτών και βοτάνων. Στα βυζαντινά χρόνια οι Κρητικοί διατηρούν τις συνήθειές τους και η κουζίνα των αστικών οικογενειών αρέσκονταν σε περίπλοκα εδέσματα, τα οποία πρόσφεραν εξαιρετική γεύση. Ο αγροτικός πληθυσμός εξακολουθεί να αξιοποιεί τη φύση και τα προϊόντα της. Αυτά αποτελούν τη βάση της περίφημης κρητικής παραδοσιακής κουζίνας. Χόρτα, όσπρια, δημητριακά, ελαιόλαδο.

Ο Κρητικός μπορούσε να μαγειρέψει τα προϊόντα του με πολλούς τρόπους, να τα κάνει γευστικά και νόστιμα. Αυτή η συνήθεια τον βοήθησε πολύ να επιβιώσει κάτω από εξαιρετικά αντίξοες συνθήκες, όταν το νησί κατακτήθηκε διαδοχικά από τους Αραβες (824-961), τους Ενετούς (1204-1669) και τους Τούρκους (1669-1898). Η πιο σημαντική αλλαγή στην κρητική διατροφή συνέβη όταν άρχισαν να διαδίδονται στο νησί τα προϊόντα που ήρθαν από το Νέο Κόσμο και κυρίως η ντομάτα. Έτσι, στη πλούσια διατροφή των κρητικών προστέθηκε ακόμη ένα προϊόν. Οι κατακτητές άλλαζαν αλλά δεν άλλαζε η ψυχή, η θρησκεία, η γλώσσα και... η κουζίνα του Κρητικού! Αυτή η συνέχεια δημιούργησε το θαύμα της Κρητικής διατροφής.