

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια, αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά :

- υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου,
- όσπρια,
- ανεπεξέργαστα δημητριακά,
- φρούτα και λαχανικά,
- μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού,
- μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι),
- μέτρια κατανάλωση κρασιού,
- και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα :

- αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη
- και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες.
- Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας μόνο σε ακόρεστα λιπαρά οξέα.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

Πιο συγκεκριμένα, ξεκινώντας από τη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να καταναλώνονται:



Μεσογειακή Διατροφή και Οφέλη Υγείας

- Περιορίζει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων
- Μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα
- Μειώνει τον κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη
- Διατηρεί το φυσιολογικό βάρος του σώματος και προστατεύει από την παχυσαρκία
- Προλαμβάνει κάποιες μορφές καρκίνου
- Προσφέρει υγεία και ευεξία στον οργανισμό

ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ