

## Μεσογειακή Διατροφή

Δημοσιεύθηκε από marianta - 13/04/2010 11:14

---

### Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Η καλή ποιότητα της ζωής μας είναι άρρηκτα δεμένη με τη διατροφή μας.

Η Μεσογειακή διατροφή αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των ελαιοπαραγωγικών χωρών της Μεσογειακής λεκάνης και χαρακτηρίζει τη διατροφή που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το αγνό ελαιόλαδο.

Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό όχι μόνο για την άμεση ευεργετική του επίδραση στην υγεία, αλλά και γιατί συνδέεται με μια μεγάλη ποικιλία οσπρίων και λαχανικών με σαλάτες ή ως μαγειρεμένη τροφή.

Πολυετείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή όχι μόνο είναι πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής, αλλά προστατεύει και από διάφορες ασθένειες όπως καρδιακές προσβολές, καρκίνο, παχυσαρκία και βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνει άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί δημητριακά), γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά, καθώς και ψάρια και θαλασσινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.

Στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής βρίσκουμε επίσης αυγά, γλυκά και παγωτά, πατάτες, όσπρια, ξηρούς καρπούς και κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες.

Τέλος βασικό στοιχείο είναι το ελαιόλαδο, ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Ας βάλουμε λοιπόν όλοι μαζί ένα λιθαράκι στην υγεία μας και ας μάθουμε μέσα από τη Μεσογειακή Διατροφή τον τρόπο με τον οποίο θα βάλουμε την υγεία μας στη σωστή βάση.

Πηγή : περιοδικό έτσι απλά.

[http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/\\_\\_\\_\\_\\_.jpg](http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/_____.jpg)

=====