

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή.

- ✘ Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.

Ο τρόπος διατροφής

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρδιακές παθήσεις. Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!



ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ



Κόκκινο Κρέας

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Γλυκά

Αυγά



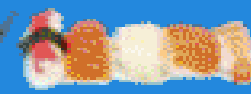
Πουλερικά



Πατάτες



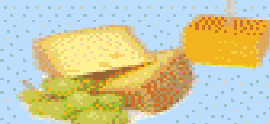
ΕΛΙΕΣ, Ξηροί Καρποί, Οσπρία



Ψάρια

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Συστηματική
Σωματική
Άσκηση



Γαλακτοκομικά
Προϊόντα

Κρασί
με μέτρο



Ελαιόλαδο



Φρούτα



Λαχανικά



Δημητριακά και
προϊόντα τους

Χαρακτηριστικά Μεσογειακής διατροφής

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

Αφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες όσπρια, καρποί).

Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα

Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.

Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες

Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα

Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Φάε Μεσογειακά, κέρδισε υγεία!



Πηγές



Wikipedia

Ονόματα

Νταιάνα Σάρκα

Κατερίνα Μερίδη

Ροδούλα Μπλαβάκη.