

## رژیم غذایی مدیترانه‌ای چیست؟



رژیم غذایی مدیترانه‌ای اغلب به عنوان یک رژیم غذایی سالم که از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند، توصیه می‌شود.

اما اصلاً رژیم غذایی مدیترانه‌ای چیست؟

نکته اصلی درباره این رژیم غذایی این است که به طور عمده از گیاهان تشکیل شده است. میزان گوشت قرمز و لبنیات آن برخلاف غذاهای آمریکایی و اروپای شمالی کم بوده و در آن از میوه برای دسر استفاده می‌شود.

اغلب وجود روغن زیتون در این غذا بسیار مهم تلقی می‌شود اما دانشمندان کم کم از این نتیجه گیری فاصله می‌گیرند.

در یک بررسی بزرگ اروپایی که کاهش مرگ و میر را نشان داده است، دانشمندان چربی‌های غیراشباع حاصل از منابع مختلف گیاهی را با چربی غیراشباع روغن زیتون در یک گروه قرار داده بودند.

بنابراین در مورد چربی می‌توان چنین گفت که مطلب اصلی در باره رژیم غذایی این است که مصرف چربی‌های اشباع شده را پایین نگاه دارید که معنای عملی آن پایین نگاه داشتن میزان گوشت قرمز و لبنیات پرچرب در رژیم غذایی و مصرف آنها در فاصله‌های زمانی طولانی است.

سایر ترکیبات رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل ماهی، پنیر و ماست است.

پژوهشگران و صنایع غذایی در صدد هستند تا دریابند آیا یک نوع غذا یا ماده غذایی خاص سبب ایجاد بیشتر این منافع است یا نه، اما احتمالاً اثرات کلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای فراتر از مجموع اثرات خاص هر یک اجزای تشکیل دهنده این نوع رژیم غذایی است.

به طور خلاصه خصوصیات رژیم غذایی مدیترانه‌ای را می‌توان اینگونه فهرست کرد:

مقادیر زیادی غذای فراوری نشده گیاهی: میوه‌ها، سبزیجات، غلات سیبوس دار، مغزها و دانه‌ها.

پنیر و ماست در مقادیر کم یا متوسط.

چربی اشباع نشده که به طور سنتی با مقادیر قابل توجه روغن زیتون تامین می‌شود.

گوشت قرمز به مقدار کم بیشتر به عنوان سس و چاشنی استفاده شود تا به عنوان غذای اصلی.

میوه تازه برای دسر.

همشهری آنلاین