

## اسرار رژیم غذایی اهالی جزیره کرت

رژیم غذایی اهالی این جزیره مدیریت‌های باعث کاهش کلسترول بد خون، کاهش فشارخون بالا، کاهش خطر سکتی قلبی و مغزی و همچنین پیشگیری از برخی از سرطان‌ها می‌شود.



همشهری آنلاین رژیم غذایی اهالی این جزیره مدیریت‌های باعث کاهش کلسترول بد خون، کاهش فشارخون بالا، کاهش خطر سکتی قلبی و مغزی و همچنین پیشگیری از برخی از سرطان‌ها می‌شود.

کرتی‌ها مردمانی هستند که با رژیم غذایی خود توانسته‌اند میزان بیماری‌های قلبی عروقی را به میزان 80 درصد کاهش دهند.

کرتی‌ها و عشق به حبوبات

لوبیا، عدس، نخود و غیره بخشی از رژیم غذایی روزانه‌ی کرتی‌هاست. حبوبات تأثیر زیادی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت دارد. به خاطر اینکه سرشار از فیبرها و پروتئین‌های گیاهی و همچنین گلوکوسیدهای دیر جذب و منیزیم هستند. حبوبات همچنین منبع خوب فولات (ویتامین B9) و پولی‌فنول‌هاست که با پیشرفت و گسترش سلول‌های سرطانی مقابله می‌کنند.

روش مصرف:

سعی کنید به همه‌ی غذاهایتان حبوبات اضافه کنید. خوشبختانه حبوبات با سبزیجات طعم‌های خوبی ایجاد می‌کنند که می‌توانید از آن استفاده کنید. کرتی‌ها عدس را با فلفل دلمه‌ای قرمز طبخ و میل می‌کنند.

کرتی‌ها و سبزیجات معطر

در جزیره کرت حدود 2000 نوع مختلف از سبزیجات و گیاهان وحشی وجود دارد. بین تمام این سبزیجات و گیاهان معطر، کرتی‌ها علاقه‌ی زیادی به آویشن، پونه‌ی کوهی و ریحان دارند و غذاهایشان را با این سبزیجات خوش‌عطر و طعم می‌کنند. آویشن و پونه خواص ضداسپاسمی و آنتی‌باکتریایی و ضدعفونی‌کنندگی دارند. ریحان نیز به هضم غذا کمک کرده و ضد کرم است.

روش مصرف:

توصیه می‌کنیم این سبزیجات و تمام سبزیجات معطر دیگر را که دوست دارید وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید. مصرف این سبزیجات به صورت خام (سبزی خوردن) و یا پخته‌شده برای بدن مفیدند.

غلات کامل

مواد غذایی تهیه‌شده از غلات کامل جایگاه مهمی در برنامه‌ی غذایی کرتی‌ها دارد. این مواد غذایی سرشار از فیبرها هستند که باعث سهولت در دفع شده و از ابتلا به برخی از سرطان‌ها مانند سرطان کولون و اضافه‌وزن، دیابت یا کلسترول بالا پیشگیری می‌کند و همچنین ضد اشتها هستند. غلات حاوی پروتئین‌های گیاهی و گلوکوسیدهای دیر جذب هستند که برای عملکرد عضلات، ارگان‌های بدن و مغز لازم و ضروری است.

روش مصرف:

لازم نیست در هر وعده‌ی غذایی خودتان را وادار به مصرف غلات کامل کنید. می‌توانید این مواد غذایی را به تنهایی یا همراه با سبزیجات میل کنید. البته در هر وعده‌ی غذایی حتماً نان مصرف کنید. اگر رژیم لاغری گرفته‌اید میزان مواد غذایی نشاسته‌ای در هر وعده نباید بیشتر از 100 تا 150 گرم باشد. سعی کنید میزان سبزیجات مصرفی‌تان را دو برابر کنید.

## کرتی‌ها و عشق به ماهی‌های چرب

ماهی ساردین، تن و کلا ماهی‌های چرب جزو غذاهای مورد علاقه‌ی کرتی‌ها و البته یکی دیگر از اسرار سلامتی‌شان است. از آنجایی که کرت جزیره است انواع و اقسام ماهی‌ها در آن پیدا می‌شود و اهالی آن هر هفته حتماً 3 مرتبه ماهی می‌خورند.

ماهی‌های چرب سرشار از پروتئین‌ها و اسیدهای چرب امگا 3 هستند که باعث کاهش کلسترول منفی و تری‌گلیسیرید خون می‌شود. این ماهی‌های مفید از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کنند. در نهایت باید بدانید که ماهی‌های چرب به دلیل دارا بودن ویتامین B12 نیز باعث تقویت حافظه می‌شوند.

روش مصرف:

توصیه می‌کنیم هر هفته حداقل دو مرتبه ماهی میل کنید و انواع چرب آن را که سرشار از امگا 3 ها است دریابید.

آیا با این رژیم می‌شود لاغر شد؟

بله. خوشبختانه رژیم غذایی کرتی یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی است که به داشتن تناسب اندام نیز کمک می‌کند. با دنبال کردن همین رژیم می‌توانید هر ماه 1 تا 3 کیلوگرم وزن کم کنید. خیلی ساده است. فقط کافی است به مرور میزان مواد غذایی نشاسته‌ای را کاهش دهید یعنی هر وعده 100 تا 150 گرم کافی است. روغن زیتون را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان کنید یعنی حدود 3 قاشق غذاخوری در روز نه بیشتر. گوشت قرمز هر هفته 3 مرتبه کافی است. میوه و سبزیجات را تا دلتان می‌خواهد میل کنید.

آیا این رژیم خسته کننده است؟

با وجود اینکه این رژیم یکی از سالم‌ترین و متنوع‌ترین رژیم‌های موجود است اما گاهی پیش می‌آید که نیاز به تنوع پیدا می‌کنید. در این صورت می‌توانید کمی زنگ تفریح غذایی داشته باشید. به این ترتیب که می‌توانید هر از گاهی به جای روغن زیتون از خامه یا کره استفاده کنید و یا به جای میوه یک تارت یا هر کیک و شیرینی که دلتان می‌خواهد میل کنید.

حتی می‌توانید رستوران یا خانه‌ی دوستانتان بروید و حسابی «رژیم شکنی» بکنید؛ اما به شرط اینکه این رژیم شکنی حداکثر دو تا سه مرتبه در هفته باشد. اگر قصد لاغری دارید رژیم شکنی نباید بیش از دو مرتبه در هفته باشد.

محققان درباره‌ی این رژیم چه می‌گویند؟

بر خلاف اکثر این رژیم‌های امروزی، محققان بررسی‌های زیادی در خصوص رژیم کرتی انجام داده و آن را تأیید کرده‌اند. در سال 1952 محققان آمریکایی به این نتیجه رسیدند که افرادی که رژیم غذایی کرتی (مصرف زیاد میوه و سبزیجات و مصرف کم چربی‌های حیوانی) را دنبال می‌کنند کمتر در معرض مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های عروق کرونری قرار می‌گیرند.

در واقع اهالی این جزیره در مقایسه با دیگر کشورهای اروپای شمالی و آمریکای شمالی کمتر درگیر بیماری‌های قلبی هستند. در سال 1990 محققان فرانسوی نیز با بررسی 300 بیمار قلبی به این نتیجه رسیدند که رژیم کرتی باعث کاهش 80 درصدی بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.