

Η Μεσογειακή Δίαιτα

Μεσογειακή δίαιτα περιγράφει τις διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου και βασίζεται στα προϊόντα της περιοχής.

Όλοι ξέρουμε, βέβαια, πόσες διαφορετικές "κουζίνες" υπάρχουν στη Μεσόγειο. Ακόμα και στην Ελλάδα, κάθε περιοχή έχει τις δικές της διατροφικές συνήθειες και συνταγές.

Υπάρχουν όμως κάποια βασικά κοινά χαρακτηριστικά που κάνουν τη μεσογειακή δίαιτα πολύ ωφέλιμη.



Τα οφέλη της Μεσογειακής διαίτας είναι τεράστια:

Συμβάλλει στην καλή υγεία και τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.

Προωθεί τη μακροζωία και μπορεί να προλάβει ή να καθυστερήσει διάφορα νοσήματα που εμφανίζονται στους ανθρώπους με την πάροδο των χρόνων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος και η άνοια.

Η Μεσογειακή δίαιτα προτείνεται σήμερα ως ένα υγιεινός τρόπος διατροφής, ιδανικός για όλες τις ηλικίες.

Τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διαίτας



Το ελαιόλαδο και οι ελιές είναι το βασικό λίπος που προστίθεται στο φαγητό



Σαλάτες, φρούτα και λαχανικά καταναλώνονται καθημερινά



Δημητριακά, όπως ψωμί, παξιμάδια, ρύζι, και όσπρια καταναλώνονται συχνά



Μέτριες ποσότητες γαλακτοκομικών, ψαριών και μικρές ποσότητες κόκκινου κρέατος

Όταν μιλάμε για Μεσογειακή δίαιτα, εννοούμε τις διατροφικές συνήθειες προηγούμενων δεκαετιών, και όχι τον τρόπο με τον οποίο διατρεφόμαστε σήμερα!