



Μεσογειακή Διατροφή

Είναι ένα διαιτολόγιο που βασίζεται στην ταξινόμηση ομάδων τροφίμων, δηλαδή ποια τρόφιμα και σε ποια ποσότητα.

Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής (βλέπε σχήμα) εμφανίζει ημιποσοτικά τις διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα.

Το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών ανέλαβε να συλλέξει στοιχεία για την διατροφή των Ελλήνων.

Στόχος ήταν να βρεθούν και να τεκμηριωθούν οι ανάγκες των υγιών ενηλίκων και να απαντηθεί το ερώτημα: Τι θα έπρεπε να τρώμε;

Τι θα έπρεπε να τρώμε;



Το βασικό πρόγραμμα είναι: ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά, πατάτες, φρούτα, έσπερα, ξηροί καρποί, λαχανικά, γάλα, τυρί



Εάν θέλουμε να φάμε μεσογειακή διατροφή, πρέπει να φάμε ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά, πατάτες, φρούτα, έσπερα, ξηροί καρποί, λαχανικά, γάλα, τυρί, αλλά πάντα με μέτρο.



Ενίσχυση της ανοσίας, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C, η οποία συμβάλλει στην εξασφάλιση



Ενίσχυση της ανοσίας, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C, η οποία συμβάλλει στην εξασφάλιση



Ενίσχυση της ανοσίας, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C, η οποία συμβάλλει στην εξασφάλιση

