



Mediterranska ishrana



To je dijeta na bazi klasifikacije grupa hrane, odnosno ono koliko i koje hrane treba da se konzumira dnevno, nedeljno ili mesečno da bi se ispravila ljudska ishrana. Mediteranska ishrana u vidu piramide piramide (vidi dijagram) pokazuje polu-kvantitativnu ishranu smernice za odrasle u Grčkoj.

Katedra za higijenu i epidemiologiju, Medicinskog fakulteta u Atini, se 1999.god obavezala u ime ministarstva da sačini, nacrt ishrane smernice za Grke.

Cilj je bio da se pronađu i isprave potrebe zdrave odrasle osobe i da se odgovori na pitanje:

Šta bi trebalo da jedemo?



Šta bi trebalo da jedemo?

Dijeta može da sadrži:

Dnevno:

Hleb, žitarice, testenine, pirinač, krompir, voće, mahunarke, orahe, povrće, mleko, sir, jogurt, masline, i maslinovo ulje.



Nekoliko puta **nedeljno:**

Jaja, piletinu, ribu i poslastice.

Nekoliko puta **mesečno:**

Crveno meso može da se konzumira jednom, ili češće ali u malim količinama.

Takođe, potrošnja vina je dozvoljena dnevno, ali uvek umereno.

Imajte na umu da je mali deo (oko polovine) udeo koji određuje tržište propisima.



Ne zaboravite:



Pijte vodu u izobilju i izbegavajte soli. Koristite alternativna bilja (origano, bosiljak, timijan, itd). Znamo da bez hrane ili čak i bez grupe hrane, kada se ne uzima samo po sebi nije dovoljno za pravilno funkcionisanje. Kombinacija hrane je od suštinske važnosti da se obezbede sve neophodne hranljive materije. Važno je naglasiti da nije dovoljno uzimati dobru hranu da bi i naše zdravlje bilo dobro. Neophodno je i dokazano u praksi da ova dva faktora moraju biti u harmoniji jedni sa drugima da biste dobili najbolje rezultate. Iz tog razloga, i vežbe faktora pojavljuju se pored piramide.

Mediteranska ishrana je bogata složenim ugljenim hidratima i nesvarenim vlaknima, bogata proteinima, i ima malu količinu zasićenih masti. Maslinovo ulje, povrće i voće bogati su vitaminima, mineralima i antioksidantima. Riba sa masnim kiselinama Omega-3 ", koje sadrži, sprečavaju pojavu kardiovaskularnih bolesti i raka.

Ono što sada ostaje je odgovor na pitanje:



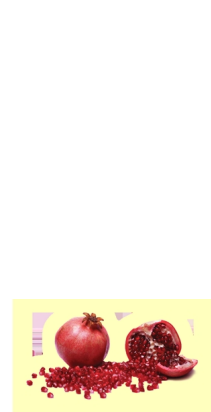


Zašto je mediteranska ishrana tako važna?

On je zaključio da su zaštitna uloga u kardiovaskularnim bolestima, mediteranska ishrana - zbog velike potrošnje i mononezasićene masne kiseline (maslinovo ulje), umereno konzumiranje alkohola, visoka potrošnja vitamina B6, B12 i folna kiselina (voće, povrće) i ograničene potrošnje proteina (meso, mlečni proizvodi), čiji je krajnji produkt:



- niži krvni pritisak
- antioksidantne i anti-inflamatorni akcije
- ograničeno oštećenje endotela
- regulisanje telesne težine



Prv (t k)