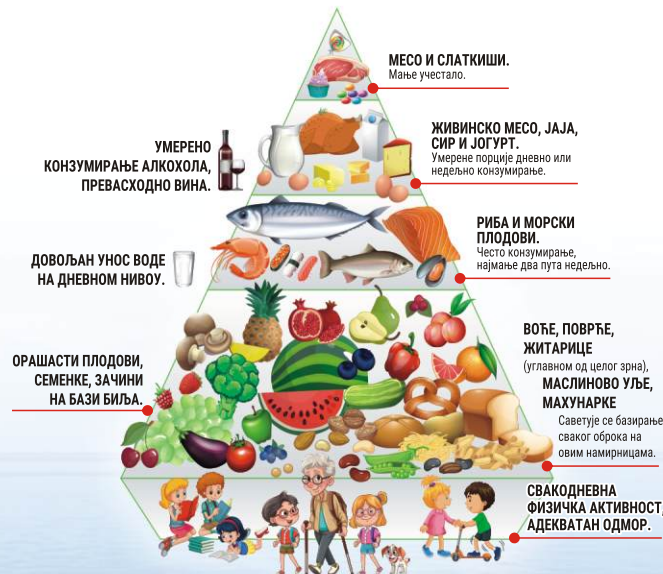


Медитеранска исхрана - неколико разлога ЗА

Бројни су научни докази који показују да придржавање медитеранског начина исхране доприноси:

- Постизању и одржавању пожељне телесне масе
- Смањењу ризика за настанак кардиоваскуларних болести и регулацији крвног притиска
- Превенцији настанка малигнух болести
- Ублажавању симптома астме
- Превенцији настанка дијабетеса
- Превенцији или одлагању појаве првих симптома когнитивног пропадања укључујући деменцију, Паркинсонову болест и депресију

ПИРАМИДА МЕДИТЕРАНСКЕ ИСХРАНЕ



Извор: преузето и прилагођено © 2010 Fundacion dieta mediterranea.

Нова медитеранска пирамида исхране пружа кључне информације за избор намирница у квалитативном и у квантитативном смислу, указујући на количину хране и учесталост конзумирања појединих група намирница.

- Физичка активност чини основ здравих стилова живота. Иако је правилна исхрана важна компонента, није довољна за постизање доброг здравља. Због тога у новој медитеранској пирамиди исхране базу тј. темељ чини физичка активност.
- Намирнице биљног порекла, обезбеђују кључне нутријенте, влакна и заштитне материје, доприносећи општем добром стању организма, осећају ситости и препоручује се њихова свакодневна употреба у више порција.
- Конзумирање кромпира ограничава се на три пута на недељном нивоу.
- Препоруке на недељном нивоу односе се на разноврсне намирнице како биљног тако и животињског порекла, превасходно као добре изворе протеина. Саветује се конзумирање рибе и шкољкаша (бар две порције недељно). Традиционална медитеранска исхрана ограничава конзумирање намирница животињског порекла као доминантних извора протеина и то: бела живинска меса и јаја (две до четири порције недељно). Црвена меса према препорукама треба ограничити (на максимално две порције недељно превасходно меса без видљивих масноћа тзв. „мршава“ меса), док се месне прерађевине ограничавају на највише једну порцију на недељном нивоу. Махунарке и њихова комбинација са житарицама представљају добар извор протеина и препорука је да се користе више од два пута на недељном нивоу.
- Препоручује се конзумирање млечних производа са смањеним садржајем млечне масти.

МЕДИТЕРАНСКА ИСХРАНА

ЈЕДНОСТАВНЕ ПРЕПОРУКЕ ПРОИСТЕКЛЕ ИЗ КОМПЛИКОВАНИХ НАУЧНИХ ИСТРАЖИВАЊА

Медитеранска исхрана је образац исхране и стил живота људи који су насељавали подручје медитеранског басена средином прошлог века.

Медитеранска исхрана не подразумева само шта једемо већ и начин на који једемо. Саветује се припрема свеже хране, конзумирање хране заједно са породицом и са пријатељима уз разговор и смех јер то значајно доприноси добром здрављу.



10 једноставних корака ка добром здрављу

1. Једите пуно поврћа. Има толико избора! Од једноставно исеченог свежег парадајза преливеног маслиновим уљем и измрвљеним фета сиром на тањиру, шаренила свежих салата, мирисне супе и варива, или мешавине поврћа запеченог у рерни. Поврће је од виталног значаја за наше здравље. Потрудите се да увек половина тањира за ручак и вечеру буде испуњена са поврћем.



2. Промените начин на који размишљате о месу.

Узимајте мање количине меса у оброку. На пример, додајте на траке исечену гриловану пилетину у вариво од поврћа или тестину са пелатом од парадајза. Кључ је у малим порцијама (90-100g) пилетине или неког другог немасног меса.

3. Повремено или ретко сервирајте на јеловнику намирнице које садрже значајне количине простих шећера и видљивих масноћа.

4. Хидрирајте се. Добра хидрација је кључ правилне исхране, уз напомену да је вода увек најбољи избор и то бар 6-8 чаша воде у току дана.

5. Увек доручкујте. Започните дан са храном богатом влакнима као што су воће и житарице од целих зрна, због којих се осећате пријатно ситим неколико сати. Овсене пахуљице и незаслађену гранолу и мало свежег воћа прелијте са немасним јогуртом и додајте неколико бадема или ораха.



6. Једите морске плодове два пута недељно.

Риба као што су туњевина, ослић, лосос и сардине богате су омега-3 масним киселинама које су здраве како за срце и крвне судове тако и за мозак.



7. Припремите вегетаријански оброк једно вече недељно. Базирајте припрему ових obroka на махунаркама (пасуљ, грашак, сочиво, боранија) фантастичним заменама за месо, интегралним житарицама и поврћу и зачините их са мирисним биљем.



8. Користите добре масти. Укључите изворе здравих масти у свакодневну исхрану, посебно екстра девичанско маслиново уље, орасе, бадеме, семенке сунцокрета, ланено и чиа семе, маслине и авокадо.



9. Уживајте у млечним производима. Бирајте производе од обраног млека, грчки или обичан јогурт и пробајте мале количине разних сирева.

10. За десерт једите свеже воће.