

DIETA MEDITERANEANĂ

Caracteristici: (definite la Conferință internațională asupra Dietelor Mediteraneene din 1992)

- ✔ abundența de alimente vegetale (fructe, legume, pâine, cereale, legume boabe, nuci și semințe).
- ✔ alimente minim procesate, proaspete de sezon și de origine locală.
- ✔ fructe proaspete ca desert tipic, iar dulciurile bazate pe nuci, ulei de măsline, zaharuri concentrate sau miere consumate în zilele festive.
- ✔ uleiul de măsline reprezintă principala sursă de grăsimi din alimentație.
- ✔ produse lactate (în principal brânză și iaurt) consumate în cantități mici spre moderate.
- ✔ ouă maxim 3/ săptămână.
- ✔ carne roșie consumată rar și în cantitate redusă.
- ✔ pește în cantități moderate.
- ✔ pui în cantități mici spre moderate.
- ✔ vin consumat în cantități mici spre moderate, în general la mese.

Recomandări de implementare a dietei Mediteraneene:

Fructe și legume

- ✔ încurajează consumul unei varietăți largi de fructe și legume, cel puțin 7-10 porții/zi.
- ✔ limitează consumul de legume preparate în unt sau sosuri de smântână.

Carbohidrați

- ✔ încurajează consumul de pâine, cereale și paste bogate în fibre, precum pâine și cereale integrale, țărâțe, orez brun.
- ✔ limitează dulciurile, pâinea albă, biscuiți și alte alimente din cereale rafinate.

Proteine animale și pește

- ✔ încurajează consumul de alimente proteice sărace în grăsimi saturate, precum carnea slabă (degresată) sau puiul fără piele, lactate cu conținut redus de grăsimi (lapte, iaurt degresat).

- ✔ încurajează consumul de pește cel puțin o dată pe săptămână (preferabil o varietate de soiuri de pește).
- ✔ limitează consumul de mezeluri, bacon, alte produse de carne procesată sau grasă, lapte sau brânzeturi grase, înghețată.

Proteine vegetale (boabe de fasole, mazăre, soia și nuci)

- ✔ încurajează consumul de soia, linte, mazăre, fasole.
- ✔ încurajează consumul de nuci de copac (de exemplu migdale, nuci, nuci pecan).
- ✔ limitează nucile foarte sărate sau aramelizate, sau nucile râncede.

Grăsimi

- ✔ încurajează consumul de pește sau alte surse de acizi grași omega-3 de cel puțin 1-2 ori pe săptămână: somon, păstrăv, hering, ton, macrou, ulei de pește, mackerel, supliment ulei de pește, semințe de în, spanac, alune
- ✔ încurajează folosirea de uleiuri sănătoase pentru gătit, pentru salate sau alte întrebuințări: ulei de măsline extravirgin, ulei de rapiță, ulei de in.
- ✔ uleiul de in este bogat în acid alpha-linolenic.
- ✔ uleiul de floarea soarelui și de șofran, bogate în acid oleic pot fi o opțiune.
- ✔ limitează uleiurile bogate în omega-6 (porumb, floarea-soarelui, șofran, soia, alone) și peștele prăjit (cu excepția prăjirii în foarte puțin ulei de măsline).
- ✔ evită grăsimile saturate și hidrogenate.

Alcool

- ✔ când e cazul, încurajează consumul unei băuturi standard (un pahar de vin de 150 ml, o doză de bere de 330 ml sau 40 ml de tărie) la cină.
- ✔ limitează consumul de alcool la maxim 1 băutură-standard/zi la femeie și 2 la bărbat.