



Nutrition Corner
Gabriela Popa

Dieta Mediteraneană

diversitate, echilibru și moderație

Dieta Mediteraneană

aduce multiple beneficii de sănătate:



- scăderea riscului cardiovascular
- reducerea riscului de diabet tip 2,
- reversia sindromului metabolic
- protecție împotriva declinului cognitive
- echilibrare ponderală

Ce vei mânca?

De bază

fructe și legume colorate



cereale integrale
frunze verzi
ulei de măsline virgin
plante aromatice și condimente

Frecvent



leguminoase
nuci semințe
pește gras
lactate fermentate

De limitat



carne roșie
carne procesată
cașcaval, smântână, unt
sucuri și dulciuri industriale

Proteine



leguminoasele, cerealele, semințele, nucile se completează reciproc și oferă proteine complete

Componente benefice din dieta Mediteraneană

- fibre dietetice solubile și insolubile
- fitosteroli din nuci, semințe, cereale integrale
- antioxidanți și compuși cu rol antiinflamatori
- acizi grași sănătoși MUFA și PUFA

Mecanisme ce mediază beneficiile

- modularea profilului **lipidelor**,
- protecția împotriva **stresului oxidativ, inflamației**
- inhibarea absorbției colesterolului
- producerea de metaboliți benefici **microbiotei intestinale**

Alege:

- varietate de cereale orez integral, roșu, negru, ovăz, quinoa, mei, secară, porumb
- vegetale colorate bogate în antioxidanți
- pește gras sardine, macrou, anchois
- produse locale, sezoniere
- organic de câte ori ai ocazia
- produse de la animale pășunate și crescute în aer liber
- pește sălbatic sau din acvacultură sustenabilă