



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

frecvent

leguminoase
nuci semințe
pește gras
lactate fermentate



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
- leguminoase bogate în proteine fasole, linte, mazăre, năut
- 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

proteine

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

de bază

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



de limitat

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

