



Большинство исследований диетологов доказывает, что самой полной полезных блюд является средиземноморская кухня. У неё есть ряд преимуществ перед другими. Блюда этой кухни предупреждают сердечно-сосудистые заболевания, снижают риск развития недоброкачественных раковых опухолей, особенно в областях толстой кишки и молочных желез. Также снижается риск появления сахарного диабета и гипертонии. Средиземноморские блюда предотвращают возможность появления болезни Альцгеймера, а также хронического бронхита. Более того, они богаты витаминами, минералами, улучшают состояние кожи и замедляют процесс старения.

В пятидесятых годах учёные впервые заметили, что жители Средиземноморья, несмотря на употребление алкоголя в больших количествах, очень редко страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, повышенного давления, болезни Альцгеймера и даже рака.

В типичной средиземноморской диете 60% рациона составляют углеводы, по большому числу в виде овощей и фруктов, а также свежего хлеба, круп и пасты из твёрдого сорта пшеницы.

30% рациона занимают жиры из оливкового масла и морской рыбы.

Остальные 10% приходятся на белки, которые попадают в организм вместе морепродуктами, яйцами, разными видами сыра и иногда мясом.

В средиземноморской кухне практически отсутствуют все жиры, кроме оливкового масла. Не используется сливочное, подсолнечное масло, животный жир и маргарин. В оливковом масле содержатся антиоксиданты и витамин Е, что благотворно влияет на состояние кожи и волос. Также благодаря наличию в нём ненасыщенных жиров, оно защищает человека от сердечно-сосудистых заболеваний.

Ещё одной особенностью средиземноморской кухни является использование различных овощей и трав в приготовлении блюд. Особенно часто встречаются помидоры, баклажаны, болгарский перец, цукини, лук, чеснок и оливки. Касаемо сухих специй, то излюбленными являются орегано, душица, базилик, тимьян, розмарин, а также другие.

Люди, страдающие ожирением, часто спасаются средиземноморской диетой, несмотря на её насыщенность.