

Средиземноморская диета - Острова Средиземного моря

Автор: Administrator

06.07.2011 11:15 - Обновлено 08.07.2011 07:07



Термин «средиземноморская диета» появился в обиходе во второй половине XX века благодаря британским врачам-диетологам Анселу и Маргарет Кеям. Супруги Кей решили выяснить, почему же жители Средиземноморья меньше остальных людей, населяющих нашу планету, подвержены таким болезням, как сердечная недостаточность, гипертония, атеросклероз, сахарный диабет и прочие; реже сталкиваются с проблемами лишнего веса.

В ходе исследований стало понятно, что «средиземноморская диета» предполагает употребление в пищу свежих овощей и фруктов, риса, мяса, рыбы и непременно оливкового масла.

Таким образом человеческий организм получает достаточное количество полезных веществ, не злоупотребляет жирами и холестерином, что положительно сказывается на его здоровье.

Все продукты полагаются употреблять в определенных пропорциях. А именно: 60% углеводов (их содержат хлебобулочные изделия и макароны), 30% жиров (их следует получать главным образом из оливкового масла), 10% белков (мясо, рыба, бобы, фасоль и т.п.).

Эта диета не направлена на снижение веса, но при ее соблюдении у человека формируется привычка к здоровому питанию, которое позволяет не набирать сброшенные килограммы, и продлевает годы жизни.

Средиземноморская диета - Острова Средиземного моря

Автор: Administrator

06.07.2011 11:15 - Обновлено 08.07.2011 07:07
