



МЕДИТЕРАНСКА ИСХРАНА

КАО ЈЕДАН ОД НАЈБОЉИХ НАЧИНА ЗА
ПРЕВЕНЦИЈУ ХРОНИЧНИХ БОЛЕСТИ



•Медитеранска исхрана се данас сматра најздравијим начином исхране.

•Традиционална медитеранска исхрана заснива се на навикама људи са Крита, Грчке и јужне Италије шездесетих година XX века.

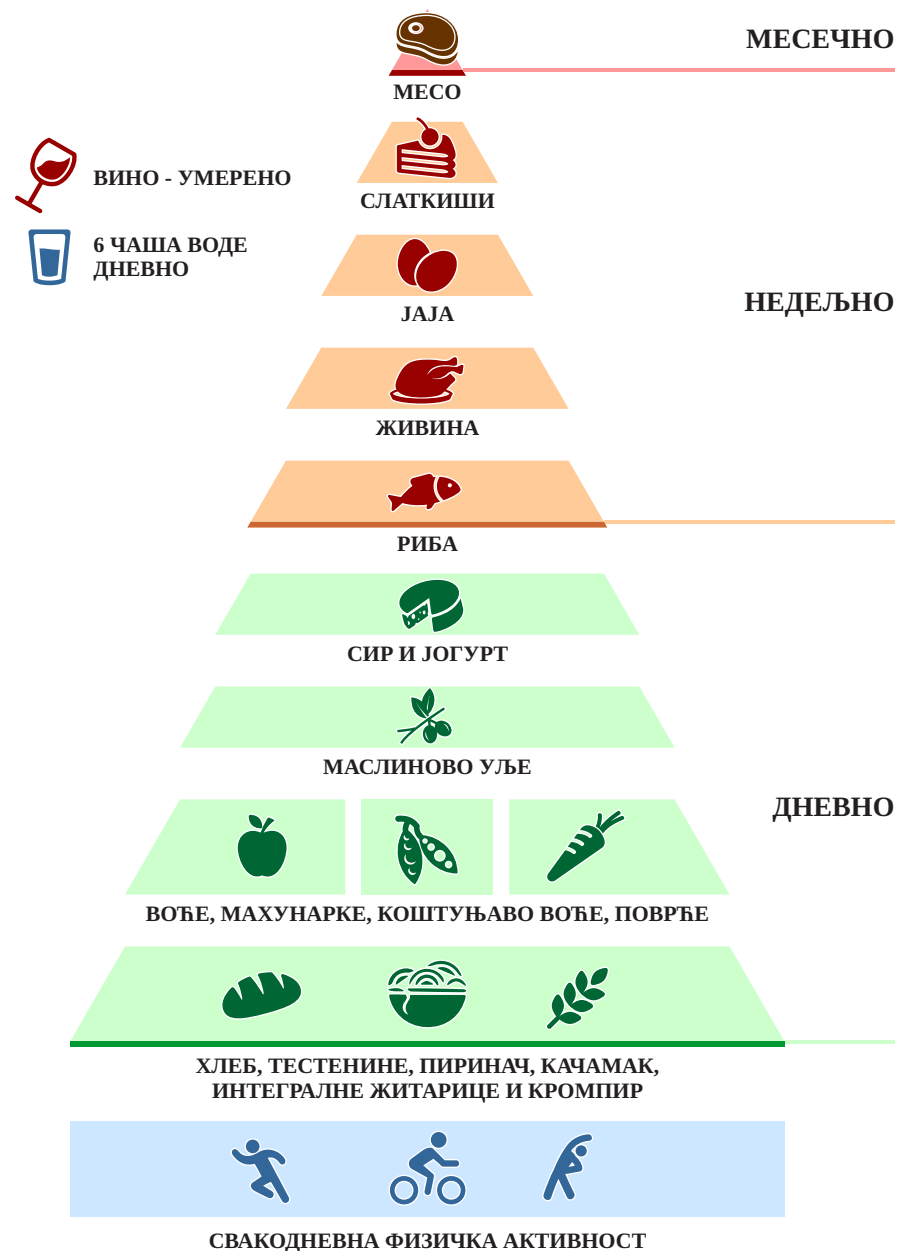
•Ова исхрана подразумева низак унос засићених масти, које се замењују незасићеним мастима и обилан унос воћа, поврћа и интегралних житарица.

•Риба, живинско месо и јаја користе се једном недељно, а црвено месо ретко, практично једном до два пута месечно.

•Редовно се узимају умерене количине вина уз оброк.

•Препоручује се свакодневна употреба различитих житарица и то пре свега интегралних, као и њихових производа у количини од 6 порција дневно, свакодневна употреба разноврсних намирница из групе воћа (најмање 2 порције дневно) и поврћа (3 порције дневно, од чега су једна трећина тамнозелено или наранџасто поврће), као и употреба намирница са ограниченим садржајем шећера.

•Од користи је повећати унос намирница као што је бели лук, ноћурак, раж, црна чоколада, чај, сок од грожђа и др.



МЕДИТЕРАНСКА ПИРАМИДА ИСХРАНЕ