

Dieta si mancarea mediteraneeana

Articol de:

S-a dovedit ca persoanele care au constant o alimentatie de tip mediteranean, adica bogata in legume si fructe proaspete, cereale integrale si peste, prezinta riscuri mai mici de a dezvolta anumite forme de cancer si boli ale inimii.

Secretul consta in faptul ca un regim de acest gen nu este un cosmar, ci dimpotriva o adevarata placere pentru ca include alimente delicioase si sanatoase in acelasi timp. Iata o lista de alimente care sunt frecvent folosite in bucataria mediteraneeana si care te vor cuceri, determinandu-te sa le incluzi si tu in alimentatia cotidiana.

Branza de capra. Branza de capra este unul dintre cele mai sanatoase sortimente de branza. Cu un continut scazut de grasime, colesterol si calorii, in comparatie chiar si cu branza facuta din lapte de vaca, branza de capra ne place pentru ca este gustoasa si ne da repede senzatia de satietate. Desi iti este mai greu sa le gasesti in magazine, trebuie sa stii ca pentru cele mai bune tipuri de branza pe care le preferi exista o varianta facuta din lapte de capra mai curand decat din lapte de vaca. Foloseste branza de capra la paste, salate, lasagna si pizza.

Peste si fructe de mare. Cea mai mare parte dintre sortimentele de peste proaspat si delicios se gaseste in Marea Mediterana. Asta nu inseamna ca nu il putem inlocui cu salaul, stiuca sau pastravul nostru. In ceea ce priveste fructele de mare, nu ai de ales decat varianta lor congelata. Pestele este un aliment binevenit in orice meniu, indiferent de provenienta lui. Continutul sau de omega 3, acid gras, esential pentru cresterea organismului si dezvoltarea creierului, il face sa fie un ingredient important al alimentatiei noastre. Consuma crustacee cum ar fi scoicile si crevetii, dar si peste un pic mai gras, ca macrou si sardine.

Rosiile Desi o mare cantitate de fructe si legume proaspete face parte din alimentatia mediteraneeana,

rosiile sunt in capul listei pentru ca sunt adesea folosite la prepararea sosului de rosii pentru pastele italiene irezistibil de delicioase. Rosiile sunt bogate in vitamina C si contin lycopina, un antioxidant care poate reduce riscul cancerului de colon si de stomac. Daca nu te incanta ideea de a musca dintr-o rosie asa cum musti dintr-un mar rumen, gandeste-te sa pui feliute de rosie taiate circular si in sendvisurile tale si nu doar in salate. Cand mananci paste, evita maioneza si alege un sos de rosii care nu contine grasime si este excelent pentru sanatate.

Uleiul de masline: Acest tip de ulei sta la baza multor preparate mediteraneene, gratie beneficiilor pe care le aduce sanatatii si siluetei noastre. El este favoritul consumatorilor mai ales in Grecia, Italia si Spania, dar si a celor din Canada. Continutul sau ridicat de grasimi monosaturate determina scaderea colesterolului rau si cresterea celui bun, fapt care ne tine departe de bolile de inima.

Sfat: In loc sa folosesti uleiul de floarea-soarelui, sosurile grele sau vinaigrette, stropeste-ti salatele cu un amestec din ulei de masline si otet. Atunci cand gatesti, inlocuieste untul sau margarina cu ulei de masline.

Vinul rosu: Vinurile Italiei si ale Frantei sunt celebre, dar nici podgoriile noastre de Panciu si Odobesti nu sunt mai prejos. Pa langa gustul si savoarea lui, vinul rosu, baut cu masura, aduce si avantaje sanatatii tale. Scade riscul anumitor boli de inima si stimuleaza formarea globulele rosii. Din contra, un consum ridicat de alcool poate duce la aparitia anumitor tipuri de cancer asa ca nu este recomandat sa introduci vinul rosu in meniul tau zilnic. Consuma-l cu moderatie o data la doua trei zile si doar la o singura masa. Este ideal sa il bei in timpul mesei si nu dupa ce aceasta a luat sfarsit. Poti de asemenea sa il transformi intr-un ingredient al preparatelor tale preferate, fie ca sunt fierte, calite sau coapte.

Taguri articol: Dieta mediteraneeana, Branza de capra, vin rosu, peste, fructe de mare, sanatate,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

