# **地中海饮食**

饮食习惯

地中海饮食（Mediterranean diet）是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国，以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格[1]。

《神经病学文献》发表的一项研究报告称，地中海式饮食可以保护大脑免受血管损伤，降低发生中风和记忆力减退的风险。

# **基本信息**

**中文名**地中海饮食

**外文名**Mediterranean diet

**类型**饮食习惯

**基础**种类丰富的植物食品

**加工**尽量简单

**结构特点**膳食富含水果、蔬菜、五谷杂粮等

# **基本简介**

地中海式饮食，是指有利于健康的，简单、清淡以及富含营养的饮食。在流行过各种各样的健康饮食法后，古老的地中海式饮食法引起了营养学家们的关注。他们发现生活在欧洲地中海沿岸的意大利、西班牙、希腊、摩洛哥等国居民心脏病发病率很低，普遍寿命长，且很少患有糖尿病、高胆固醇等现代病，经过大量调查分析谜底逐渐被揭开，发现这与该地区的饮食结构——“地中海式饮食”有关。此前的诸多研究显示地中海式饮食可帮助降低罹患心脏病、中风、认知障碍（如阿尔茨海默病）的风险。

# **饮食结构**

[地中海饮食](https://baike.weixin.qq.com/m/picBooklet?title=%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A5%AE%E9%A3%9F(%E9%A5%AE%E9%A3%9F%E4%B9%A0%E6%83%AF)&lemmaId=50029943&type=0&now=http://pic.baike.soso.com/ugc/baikepic2/7516/20220323191450-2019277592_jpeg_295_400_19774.jpg/0)

1、 以种类丰富的植物食品为基础，包括大量水果、蔬菜、土豆、五谷杂粮、豆类、坚果、种子；

2、 对食物的加工尽量简单，并选用当地、应季的新鲜蔬果作为食材，避免微量元素和抗氧化成分的损失；

3、烹饪时用植物油（含不饱和脂肪酸）代替动物油（含饱和脂肪酸）以及各种人造黄油，尤其提倡用橄榄油；

4、脂肪占膳食总能量的最多35%，饱和脂肪酸只占不到7%~8%；

5、适量吃一些奶酪、酸奶类的乳制品，最好选用低脂或者脱脂的；

6、 每周吃两次鱼或者禽类食品(项研究显示鱼类营养更好)；

7、一周吃不多于7个鸡蛋，包括各种烹饪方式(也有建议不多于4个)；

8、 用新鲜水果代替甜品、甜食、蜂蜜、糕点类食品；

9、每月最多吃几次红肉，总量不超过7到9两(340到450克)，而且尽量选用瘦肉；

10、适量饮用红酒，最好进餐时饮用，避免空腹。男性每天不超过两杯，女性不超过一杯。

11、除平衡的膳食结构之外，地中海式饮食还强调： 适量、平衡的原则，健康的生活方式，乐观的生活态度，每天坚持运动。

# **结构特点**

[地中海饮食](https://baike.weixin.qq.com/m/picBooklet?title=%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A5%AE%E9%A3%9F(%E9%A5%AE%E9%A3%9F%E4%B9%A0%E6%83%AF)&lemmaId=50029943&type=0&now=http://ugc.qpic.cn/baikepic2/0/20210628100111-1244393102_jpeg_960_558_81207.jpg/800)

****1、膳食富含水果、蔬菜、五谷杂粮****

富含该类食物的均衡食谱可以促进健康，控制体重。这类食物主要提供维生素、矿物质、能量、抗氧化剂及纤维。地中海沿岸各个国家饮食结构固有不同，但有一种蔬菜是各国的菜谱里都不会缺少的，那就是番茄，番茄可以抑制胆固醇的氧化，减少患心脏病的风险。番茄素的一个显著特点是抗癌，尤其对胃癌、结肠癌、直肠癌、前列腺癌等的预防非常有效。

五谷杂粮则包括小麦、大麦、燕麦、大米、稞麦、玉米等等。为了防止大量维生素、矿物质、纤维被破坏，加工烹饪的时候应尽量简化。用粗粮制成的面条和面包主要成分是碳水化合物。碳水化合物没有提供给人体更多的营养物质，但它被消化后转化成糖，为身体这架机器的正常运转注入了能量。在地中海人的典型食谱中，面条通常只是前菜和头盘，并不当作主食吃，三明治吃得也很少，所以实际上地中海饮食法中的面食并不可怕，人们按照传统的地中海食谱吃面食，既能保证身体得到足够的“燃料”，又不会发胖。

****2、橄榄油****

是地中海饮食的核心。当地居民普遍有生吃橄榄的习惯，并用橄榄油作为食用油来烹饪、烘烤食品和调拌沙拉、蔬菜。橄榄油味道有点辛辣，富含不饱和脂肪酸．是非常健康的油脂，有助于降低胆固醇水平。胆固醇很容易沉积在动脉血管中，造成动脉硬化和阻塞。而橄榄油的另一好处是能使血液变稀，有助于防止形成微小的血液凝块，从而防止心肌梗塞等心脏疾病的发生。轻榨优质橄榄油尤其富含有利健康的好脂肪、营养素和矿物质。

****3、坚果、豆类、种子****

是健康脂肪、蛋白质和纤维的重要来源。它们丰富了地中海菜肴的美味与口感。豆类能缓慢、平稳地把糖分释放到血液中，只要每天摄取25克豆类蛋白，就可降低血液里的胆固醇和其他有害血脂如甘油三酯的含量，如果再配合低胆固醇和低饱和脂肪饮食，则可降低心脏病的发病率。豆类蛋白对癌症、肾病及糖尿病等的治疗也有帮助。

****4、香料****

香料的运用可以改善食物色香味，同时减少烹饪中油盐的用量，使菜肴变得清淡健康。同时，香料本身富含广谱抗氧化剂。添加大量多样的香料是地中海美食的一大特色。常吃大蒜对减少高血压发病率的概率在1/3以上。大蒜最显著的好处是能降低胆固醇水平、降低血压和血液黏稠度。而高胆固醇、高血压和高血黏度正是心脏病的三大元凶。

****5、酸奶、奶酪****

每日少量适量吃些酸奶或奶酪也是地中海膳食的一个特点。该类食品中的钙能促进骨骼健康。低脂脱脂的乳制品也降低了该类食品中原有脂肪带来的副作用。

地中海式饮食

****6、鱼虾海鲜****

鱼虾海鲜可以给食用者提供大量健康的蛋白质。金枪鱼、鲱鱼、沙丁鱼、三文鱼、鳊鱼富含对心脏有益的亚麻脂酸(Ω-3脂肪酸)。地中海海域盛产沙丁鱼，沙丁鱼肉中含有丰富的Ω-3脂肪酸，有助于降低血液黏稠度和血压，保持正常的心律，提高有益的高密度脂蛋白的水平。科学研究发现，如果人体摄入较多的Ω-3脂肪酸，能够大大降低心脏病发病的风险和预防心跳停止导致的猝死，对关节炎、抑郁症等疾病的发生也有很好的控制作用。含有类似营养的贝壳类海鲜有：蚌、蛤、虾等。烹调鱼虾时应少用面糊油炸。

****7、鸡蛋****

是优质蛋白质的主要来源，尤其适合不吃肉的人。地中海地区居民烹调鸡蛋的主要方式是用于烘烤食品中。

****8、猪肉、牛肉、羊肉(统称为红肉)****

地中海地区居民只吃少量红肉，并主要吃瘦肉。与红肉不同，家禽富含蛋白质而少含饱和脂肪酸，所以更健康。肉馅的肥瘦肉比例最好是1:9。

****9、红酒****

红酒对心脏有益是大家公认的。但饮酒要适量，男性每天不超过两杯，女性不超过一杯。而且饮酒时要保持愉快、豁达的心情。还要特别注意的是，某些药物和酒精产生化学反应，此时是否能饮酒要遵医嘱。

****10、水****

生命之源。每天适量饮水有益于保护身心健康、保持好的心情、保证精力充沛。对水的需求因人而异。每个人应该根据自身体重、运动量等情况决定饮水量。

地中海式饮食的特性是基于植物的、富含N-3脂肪酸、抗氧化剂和植物化学物质的。

# **饮食文化**

地中海饮食不仅为我们提供了健康合理的饮食结构，它同时也包含了多姿多彩的饮食文化，这其中浓缩了地中海地区从餐桌到种植、收割、渔牧、储存、加工、烹饪直到进食的方方面面的技巧、知识和实践。同时，它也是当地人民习俗和节日庆典中离不开的重要内容。许多歌曲、谚语、神话、传说也都源自于此。

地中海饮食深深扎根于当地的特色文化和多种多样的营养健康的食物特产，传承发扬了当地人民的勤劳和智慧。妇女在这个过程中尤其起到了重要的作用。她们精湛的烹饪技巧，勤奋的耕收劳作，对宗教礼仪的广博知识为这种独特的饮食文化增添了亮丽的色彩。联合国教科文组织 (UNESCO) 于2010年11月17日将地中海饮食列入了西班牙、希腊、意大利和摩洛哥联合拥有的非物质文化遗产，肯定了它不仅是这些国家重要的历史和文化产物，也是对世界文明的巨大贡献。

# **健康优势**

****防心脏病复发****

希腊科学家在最新一期《美国临床营养学杂志》上报告说，高纤维、低脂肪的地中海式饮食习惯有助于预防心脏病复发[2]。

# **注意事项**

[地中海饮食](https://baike.weixin.qq.com/m/picBooklet?title=%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A5%AE%E9%A3%9F(%E9%A5%AE%E9%A3%9F%E4%B9%A0%E6%83%AF)&lemmaId=50029943&type=0&now=http://pic.baike.soso.com/ugc/baikepic2/8766/20220323191452-1895830194_jpeg_276_207_13026.jpg/0)

****1、适量原则****

地中海饮食包含了多样的食品和饮料，如何能够做到均衡健康，适量和明智的选择尤为重要。生日聚会上的一小块蛋糕、野外聚餐时几片薄薄的烤肉、亲友团聚时一、两杯红酒，既不薄情谊，享受了美味，又浅尝辄止，不仅享受了美食带来的愉悦感，也减少了身体对不健康食品的负荷，保护了健康，带给我们更多的幸福感受。

****2、一起进餐****

地中海人非常重视亲情友情。餐桌是他们粘合人际关系的重要舞台。和亲友共享美味佳肴，身心愉悦，好处多多。

****3、坚持锻炼****

每天坚持锻炼对健康非常重要。根据个人不同情况可以选择运动量较大的长跑或有氧运动，也可以选择运动量适中的散步或家务劳动。爬楼梯代替坐电梯则既锻炼了身体又节能环保。

****4、控制体重****

是保持健康的重要内容。向医生咨询或者利用网络信息了解自己的体重在什么样的范围才算健康。如果体重超标，就要及时节制饮食饮酒，加强锻炼。但是控制体重时不要过于关注计算摄取和消耗的能量(卡路里)，而影响了对佳肴美酒的享用，最终无法长期坚持。

****5、特殊情况****

地中海式的饮食方式适用于大多数成年人。但是，儿童和孕妇的膳食有所不同，需要对某些营养额外补充。对于这些特殊情况，需要对食谱做调整，也可以咨询营养专家或者医生。