



Tovarna olja Gea d.d.

## **Mediterska dieta**

Mediterska prehrana je vzorec sodobnega zdravega prehranjevanja, saj ponuja obilo vitaminov, mineralov, antioksidantov in koristnih maščob.

Od običajnega prehranjevanja se loči predvsem po virih živil, ki jih dnevno uvrščamo na jedilnik, po vsebnosti maščob pa jo lahko primerjamo s prehrano v ZDA. Oboji zaužijejo v povprečju do 40 odstotkov dnevnih kalorij iz maščob, vendar je razlika v vrsti maščob. Američani uživajo večinoma nasičene in transmaščobne kisline, medtem ko prebivalci Mediterana prisegajo na rastlinske vire - oljčno olje in olja iz oreščkov.

Osnova mediteranske diete je zdrava in naravna hrana, redna telesna vadba in aktivnost. Sestavljena je po piramidnem vzorcu, kjer se dnevno priporoča uživanje svežega sadja in zelenjave, kruha, polnovrednih žitaric, krompirja, fižola, oreškov in semen, ki vsebujejo veliko vlaknin ter skrbijo za prebavo. V mediteranski kuhinji je nepogrešljivo oljčno olje, nikoli ne manjka česna, paradižnika, artičok in rdečega vina.

Oljčno olje velja za simbol življenja, saj ima visoko vsebnost enkrat nenasičenih maščobnih kislin, zlasti oleinske kisline, veliko vitaminov A, D, K in vitamin E, ki organizmu priskrbi visoko vsebnost antioksidantov. Odlikuje ga visoka vsebnost biofenolov, ki preprečujejo oksidacijske procese tako v olju kot v človeškem organizmu. Poleg bogatega okusa ima oljčno olje tudi pozitivne vplive na naše telo. Znižuje delež »slabega« (LDL) holesterola in dviguje delež »dobrega« (HDL) holesterola. S tem znižuje krvni tlak, saj razširja arterije in tako zmanjšuje tveganje za trombozo in srčni infarkt.

Ob kulinaričnih užitkih mediteranske prehrane ne sme manjkati kozarec rdečega vina. Po mnenju strokovnjakov vpliva rdeče vino blagodejno na zdravje. Rdeče vino vsebuje kalij, magnezij, vitamine iz skupine B, vitamin C ter flavonoide, ki pomenijo v pravilno odmerjeni količini vina prvovrstno preventivo za telo.

Mediterska dieta zagotavlja zadostne količine vseh hranil, predvsem kalcija in železa. Dobro je sprejeta med zdravniki in strokovnjaki. Številne raziskave so potrdile, da prebivalci Mediterana zaradi uživanja zdrave hrane bistveno manj obolevajo za srčno žilnimi boleznimi kot prebivalci celinskega dela.