

地中海式飲食

Mediterranean Diet

地中海式飲食是指一種有益心臟健康的飲食方式，包括希臘，西班牙，意大利南部和其他地中海沿岸國家常見的食物。地中海式飲食含有豐富的纖維，單一不飽和脂肪和奧米加 3 脂肪酸，但卻含少量飽和脂肪。有研究顯示，地中海式飲食可以控制血糖，降低膽固醇和甘油三酯。並減少患心臟病，中風，癌症，糖尿病，失智症和其他健康問題的風險。需要注意的是，此飲食計劃並非為減肥而設，因其含有來自大量堅果，種子及種子油的“健康脂肪”。

由於地中海式飲食包含的紅肉和乳製品份量有限，不一定能提供足夠的鐵質和鈣質攝入量。若採用地中海式飲食，建議多進食含高鐵質和高鈣質的植物食品，例如綠葉蔬菜（菠菜，西蘭花，甘藍菜 kale，白菜等），乾豆類（黃豆，黑豆，腰豆等），和含豐富維他命 C 的食物（木瓜，橙，蕃茄，青紅椒等），以增加鐵質的吸收。



地中海式飲食原則

1. 每天多進食新鮮水果蔬菜，例如橄欖，菠菜，蕃茄，茄子，青紅椒，西蘭花，馬鈴薯（土豆），無花果，葡萄，藍莓，豆類，扁豆（lentils）和鷹嘴豆（chickpeas）。

2. 每天進食一些堅果，例如杏仁，核桃和榛子（hazelnut）。
3. 每天的食物以全穀物為主，例如全麥麵包，糙米，燕麥，全麥麵食和 couscous（由碎小麥製成）。
4. 選用不飽和脂肪製成食物，例如橄欖油，菜籽油（canola oil），黃豆油和亞麻籽油（flaxseed oil）。
5. 選用香料以代替鹽，醬汁和鹵汁來調味食物。
6. 每星期最少進食兩餐魚或海鮮，例如三文魚，吞拿魚，湖鱒魚，鯖魚，沙丁魚和鮭魚。
7. 每天或每星期進食適量的低脂乳製品，例如 1% 或脫脂奶，低脂乳酪和脫脂酸奶。
8. 隔天或每星期進食適量的家禽類。
9. 每星期不要進食超過四次雞蛋。
10. 限制每月只進食數次紅肉（牛肉，豬肉，羊肉）和飽和脂肪，例如棕櫚油，椰子油，牛油，全脂乳製品和其他動物脂肪。
11. 限制每星期只進食數次糖果，甜点和含糖飲料。
12. 飲用適量的葡萄酒：女性每日不超過 5 盎司，男性不超過 10 盎司。