



地中海饮食

LA DIETA MEDITERRANEA

地中海饮食是指汲取地中海沿岸国家如意大利、法国、西班牙、希腊和摩洛哥等的传统饮食的精华而成的一种饮食方式，它与其它地域饮食的区别主要在于使用大量的水果、蔬菜、豆类、谷物、海产、坚果，动物脂肪的使用较少。

多项国际性研究成果表明，地中海饮食有助于预防多种慢性病。

从地中海地区各民族的饮食到“地中海饮食”

Dalla dieta dei popoli mediterranei alla Dieta Mediterranea

Lorenzo Piroddi (1911 - 1999)，一位活跃于二十世纪上半叶的利古里亚学者，曾深入研究饮食习惯与疾病之间的联系，是最早开始让患者尽量用植物油取代动物脂肪的营养师之一。他奠定了后来被称为地中海饮食的基础。

Ansel Keys (1904 - 2004)是一位美国生理学家，他通过对意大利南方人的饮食习惯的研究，在科学和文化层面对地中海饮食进行了定义。他深入研究了饮食与心血管疾病之间的关系；他曾在Cilento市Pollica村的Pioppi居住，实地考察当地饮食对健康的影响。他的研究表明，当地人的饮食习惯与地中海沿岸其它民族的饮食有很多共性，这些习惯有益于健康，而且是其它西方国家所没有的。

从70年代起地中海地区的饮食习惯开始在美国受到推崇。在传统上美国饮食富于动物脂肪和糖，人群中肥胖、心血管疾病和代谢系统疾病的比例很高。

90年代，在美国出现了地中海饮食的图画表述，让人能够更容易地了解 and 记忆。

值得一提的是，2010年11月16日联合国教科文组织接受意大利农业部UNESCO工作组在前一年提出的申请，正式将地中海饮食列入人类非物质文化遗产名单，这是对这一属于地中海沿岸民族的共同财富的文化承认。

地中海饮食要点

Punti cardine della dieta mediterranea

地中海饮食的关键在于食物的选择和营养的均衡，热量是第二位的。其日均热量构成如下：

- 来自碳水化合物的热量：55-60%
- 来自蛋白质的热量：15-20 %
- 来自脂肪的热量：25-30 %

为帮助人们理解食物的正确比例，产生了几种不同的图形表述。

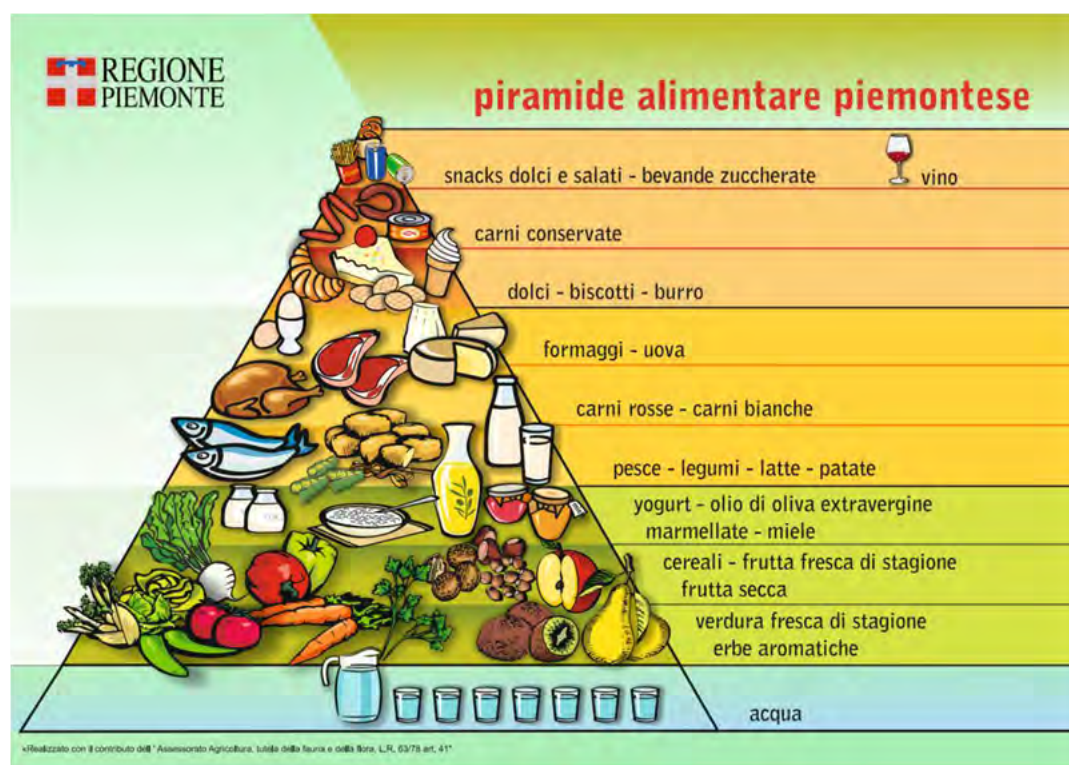
盘形图表述了一天所需的营养构成，以及不同食物间量的比例。

盘形图非常简单：一个盘子按食物种类被分成四份，用四个不同的颜色表示，分别是水果、蔬菜、谷物和蛋白质；盘子旁边的杯子表示奶制品，即每天一杯脱脂牛奶或一盒酸奶。



最常用的是产生于90年代的“食物金字塔”，简单明了地表示了地中海饮食的原则构成。它表述了一天中应摄入的食物的种类和数量。金字塔底部的食物是应每天多次食用的，顶部的食物是应限量食用的。为方便食物的选择，按主要营养成分对食物进行了分类。

皮埃蒙特大区2012年制定的食物金字塔



地中海饮食的基本食物是蔬菜、水果、鱼类、坚果和适量的葡萄酒，以及白肉（鸡、火鸡等）、橄榄油、谷物（最好是粗加工的）以及各种调味植物。

橄榄油（初榨或特级初榨）的营养价值非常高，富含对心血管有益的单不饱和脂肪，不含胆固醇；它还是维生素E的最好来源，具有抗氧化功能，能减缓细胞老化。所以它是地中海饮食的一个重要组成部分，对预防心血管疾病及其它慢性衰老性疾病有明显的作⽤。虽然有益，但也应注意不能超量，否则过量的脂肪和热量会造成体重增加。一般对于正常体重者，每天的摄入量以4-5汤匙为宜。豆类富含蛋白质，还含有纤维和碳水化合物，属低热量食物；与谷物搭配，可做出很多营养丰富而均衡的食物，比如很多传统的意大利饭如豆角面条、鹰嘴豆面条等。

面包和面条，常常受到一些不公正指责，是维持日常饮食均衡的基础，当然不能过量。它们富含碳水化合物和纤维（粗加工者更为丰富），含有一定数量的植物蛋白质而几乎不含脂肪。面包和面条也可以用其它面食代替，如饼干、面包棍等。

用鱼类代替肉食作为动物蛋白的来源，每周至少吃2-3次，有助于降低食物的脂肪含量。鱼类富含蛋白质和欧米茄3脂肪酸（很少例外），能有效预防心血管疾病。

葡萄酒，特别是红葡萄酒，和坚果如核桃、杏仁等对健康也很有益，因为它们富含抗氧化成分及其它有益成分，能降低LDL胆固醇并促进HDL胆固醇。但热量都较高，所以应控制食用量。

最后，水果和蔬菜是维生素、矿物质、微量元素、纤维和水的主要来源。建议每天食用2-3个水果和至少2份蔬菜（50克色拉和200克其它蔬菜）；蔬菜可以多吃，医生明令禁止者除外。为保证维生素和矿物质的摄入应每天食用当季水果和蔬菜。

综上所述，地中海饮食是一种全面、平衡、多样而自然的饮食方式，而且也注重调味：不用添加额外的脂肪和盐等，而是使用地中海沿岸丰富的调味植物。

总之，可以说地中海饮食有益健康，有助于预防和减缓多种疾病。

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Bi Xu

备注: 此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新