

地球 上最健康的饮食搭配

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/02 15:11

最近《英国医学杂志》上刊登了意大利学者的一个研究结果,150万名参试者12项的研究课题表明: 坚持地中海饮食可显著改善健康状况,分别使总死亡率下降9%、心血管死亡率下降9%、癌症病死率下降6%、帕金森病和阿尔茨海默病的发病率降低13%。

对地中海饮食的兴趣缘于早期的流行病学研究,发现地中海盆地的居民冠心病患病率比西方国家居民低。地中海传统饮食包括:水果、蔬菜、干果、末精制的谷类;食用的油类主要是橄榄油,很少食用饱和脂肪酸(动物脂肪)和奶制品;摄入适量的鱼肉和禽肉;适量饮用果酒。

这里所说的"地中海",泛指希腊、西班牙、法国、意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国, 其饮食风格以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主。这种高纤维素、高维生素、低脂、低 热量的饮食结构素来为营养界人士所推崇,研究数据也表明,该区域居民罹患心血管疾病、糖尿病等 富贵病的几率远远低于其他欧美国家。想要了解其中的健康之道,不妨点击下列7大关键词。

关键词1 生吃

蔬菜是地中海饮食的主体。地中海地区的人们,使用橄榄油、柠檬、香料和大蒜当调料,将蔬菜 色拉做成令人垂涎欲滴的美食。

他们进食的蔬菜和水果量,比抗癌机构推荐的至少多一倍,因此得到了大量有益健康的纤维素, 以及重要的抗氧化成分。而且,生吃蔬菜最有利于保存食物中的营养素、降低血糖生成指数、减少自 由基。

关键词2 橄榄油

一般来说,多吃油会导致高血脂,而橄榄油恰恰就是地中海饮食的头号功臣,它的最大优点是含有最高比例的单元不饱和脂肪酸,能预防并降低患心血管疾病的几率,并且橄榄油里的维生素E和多酚类是天然的抗氧化剂,能抑制自由基的产生,减少癌症发病率。所有种类的橄榄油都含有促进心脏健康的单不饱和脂肪酸,但是初榨橄榄油经过的加工程序较少,因此它含有更多抗氧化物质。

关键词3 低脂

红肉吃得少是地中海饮食的一大特色。该地区的人,主要蛋白质来源是低脂肪的鱼贝海鲜和豆类。深海鱼所含的0mega-3脂肪酸有助于降低血压,并防止血液凝结。豆类含有丰富的植物性蛋白质,其中的雌激素还可以降低胆固醇,保持心脏血管畅通。

关键词4 大蒜

地中海人无比热爱的大蒜,曾一度被称作"臭哄哄的玫瑰",其实,它是一种不可思议的超级食

品:含有12种不同的抗氧化成分,可以降低血压,促进血液循环;它强大的抗菌、抗病毒功能,可以抵抗潜在致癌物的入侵,增强肝脏对致癌物的排出功能,降低将近一半患结肠癌和胃癌的概率。他们同样喜爱的洋葱,也含有丰富的硫化物,能帮助身体代谢致癌物质,对抗炎症。

关键词5 香料

很多地中海菜肴中都使用各式香料——百里香、紫苏、鼠尾草、胡椒薄荷、荷兰薄荷。比如将 迷迭香泡在葡萄酒和橄榄油中,将薄荷用于给色拉、奶酪和肉类菜肴及卤汁调味。这些香料可以帮助 消化,对食物来说还具有防腐作用。

关键词6:肉

地中海人很少吃红肉(如牛肉、羊肉等),深海鱼类和家禽类是他们的主要肉食来源。

地中海海域盛产沙丁鱼,沙丁鱼肉中含有丰富的0mega-3脂肪酸,有助于降低血液的黏稠度和血压,保持正常的心律,提高有益的高密度脂蛋白胆固醇的水平,大大降低心脏病发病的风险,预防心跳停止导致的猝死。除此之外,这种成分对关节炎、抑郁症、阿尔茨海默氏症的发病率也有很好的控制作用。

如何使用:吃畜肉不如吃禽肉,吃禽肉不如吃鱼肉。每天最好吃一次肉菜,最好在午餐时吃,肉量以200克左右为宜,另外要严格控制每周吃红肉的次数在2次以内。别以为吃瘦肉就安全,里面含有的25%的隐性脂肪同样不能忽略,如果你实在无法抵御红肉的诱惑,那么最好与豆类食物搭配,它可以乳化血浆,避免胆固醇与脂肪在血管壁上的堆积。

关键词7:红酒

地中海地区盛产葡萄,红酒在他们的饮食历史上是最不可或缺的精髓之一。红酒对心脏有益是大家公认的,很多科学家认为,这应该归功于红酒中含有的白藜芦醇。

此外,红酒中含有的多种氨基酸、矿物质和独有的聚酚类物质,不仅可以延缓衰老,而且还可以 降低癌症的发病率,最新研究还发现,常喝红酒,对男性前列腺有着惊人的保养和防病作用。

如何使用:如果自己下厨,可以模仿地中海饮食,在料理中加入少许红酒烹调;睡前30分钟内喝一小杯红酒,配上一到两片奶酪,不仅可以治疗失眠,还可以提高代谢燃烧脂肪,起到瘦身的作用。

地中海菜式从根本上说是特别重视食材季节性和口味纯正饮食方式。各种食材都应该被单独考虑和加工,同时它们的纯正口味和口感一定要保留在菜式里。地中海美食中充满了健康、时令的元素,造就了健康的味觉体验。

地中海饮食的代表性食材有哪些?

最好的材料就是那些最新鲜的,最自然的,同时也是有季节代表性的原料,他们只需要被简单的 烹制就可以了。最好的橄榄油、调味料,当然还有你的热情和对食物的爱。

在中国怎样才能更健康地开始自己的"地中海饮食"?

中国本身有大量的非常自然的食材。这其中包括大量的非常新鲜的具有季节特点的材料,这些都可以成为烹饪选择的材料。有一个非常简单的方法,无需太多太复杂的变化就可以享受到一餐健康的美味。那就是美食,美酒,家人和朋友,还有你所有的经历和经验,都是享受美味的元素。