

2025賽 0鏈 3鏟 04:31:07 - 1

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Omega-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。