

將地中海飲食融入生活

文／健檢中心 營養師 吳素珍

地中海飲食是一種健康的飲食型態，很多研究報告指出這種飲食型態可以有效降低罹患心血管疾病的風險，預防心臟病、中風、肥胖及神經性、發炎性疾病，且能防癌與抗老化。

美國臨床營養雜誌（American Journal of Clinical Nutrition）一篇研究以1萬376名，平均年齡38歲，已大學畢業的西班牙人為對象，對他們的生活型態進行為期兩年的追蹤，項目包括：

1. 體重、身體質量指數（BMI）
2. 身體活動量
3. 生化（膽固醇、高密度脂蛋白）
4. 抽菸狀況
5. 飲食內容分析
 - 總熱量攝取
 - 醣類、蛋白質、脂肪佔總攝取量的百分比
 - 單元不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸佔脂肪總量的百分比
 - 纖維及酒精攝取量
 - 鈉、鉀離子攝取量
 - 點心攝取佔總熱量的百分比
 - 飲料及速食食物攝取量

此一研究的結論是：

1. 地中海飲食與降低體重有顯著的相關性
2. 地中海飲食可以預防因年紀漸增而體重持續增加的危機

營養師的小叮嚀

肥胖是現代人的文明病，其實享「瘦」健康，並沒有想像中那麼難。應用當季的食

材、簡單原味的烹調方式，和家人、朋友分享一天的心情與感受，這種飲食哲學就是地中海飲食的精神。其飲食有5大特色：

1. 用橄欖油烹調食物
2. 食用全穀類、豆類、堅果類等具膳食纖維的食物
3. 食用富含維生素、礦物質的新鮮蔬果
4. 少食加工食品
5. 少食紅肉

要迎接健康新「食」代，當然要從「食」做起。葡萄含多酚類可以抗氧化、抗老化；番茄含茄紅素、洋蔥含硫化物，都是防癌的好幫手；橄欖油含單元不飽和脂肪酸和多酚，可提升血液中的好膽固醇、降低壞膽固醇，並減少動脈硬化的發生。這些新鮮食材，就是地中海飲食的關鍵元素。

有了對的食材，當然還要有健康的吃法。少吃肉、多食蔬果、少糖少鹽、善用天然食材、減少人工調味料的使用等，可以保留食物原始風味與營養價值。

其實飲食文化還包括一種「生活的態度」。地中海飲食的健康之道，不只是取決於食材和烹調方式，也注重人與人之間情感的交流，有了和諧融洽的用餐氣氛，才是最美味的饗宴。這種生活態度和哲學，是真正值得我們學習的精髓。🍷

資料來源：

American Journal of Clinical Nutrition 2010；92:1484-93