

Dieta Mediterrânea

A Dieta Mediterrânea é um dos estilos de alimentação mais saudáveis do mundo. Tem origem nos países banhados pelo mar Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Grécia e Itália.

Mais do que uma simples dieta para emagrecer, é uma forma equilibrada de viver e de comer. Baseia-se no consumo de alimentos naturais, pouco processados e ricos em nutrientes importantes para o nosso corpo.

Na dieta mediterrânea, os alimentos mais consumidos são frutas, legumes, sopa, leguminosas como feijão e grão, cereais integrais, frutos secos e azeite. O azeite é a principal gordura utilizada e substitui a manteiga e outras gorduras menos saudáveis. Também se come bastante peixe, especialmente sardinha, atum e cavala, porque são ricos em ómega-3, uma gordura importante para o coração e para o cérebro. A carne vermelha e os doces devem ser consumidos apenas de vez em quando. Os alimentos processados, como fast food, refrigerantes, snacks e comidas industriais, devem ser evitados porque têm muito sal, açúcar e gordura. A água é a bebida mais importante nesta alimentação.

Uma das grandes vantagens da dieta mediterrânea é que ajuda a prevenir várias doenças. Estudos mostram que pode reduzir o risco de problemas do coração, colesterol alto, diabetes e obesidade. Também ajuda na saúde do cérebro e pode melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. Além disso, como é uma alimentação equilibrada, ajuda a manter um peso saudável sem ser necessário fazer dietas muito restritivas.

Outro aspeto importante é o estilo de vida associado a esta dieta. A atividade física regular, o descanso e o convívio à mesa com família e amigos também fazem parte da dieta mediterrânea.

Bibliografia

<https://www.health.harvard.edu/healthy-aging-and-longevity/guide-to-the-mediterranean-diet?>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801?>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/mediterranean-diet?>

<https://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/alimentacao/?>

<https://oldwayspt.org/explore-heritage-diets/mediterranean-diet?>

<https://www.mediterraneanliving.com/?>

<https://www.healthline.com/nutrition/mediterranean-diet-meal-plan?>

<https://www.eatingwell.com/best-mediterranean-diet-foods-for-ibd-11951957>