

מחפשים תזונה בריאה, טובה למניעת מחלות לב וכלי דם, מומלצת למניעת סוכרת, מותאמת למטבח הישראלי ואפילו טעימה? יכול להיות שהתזונה הים תיכונית היא בדיוק בשבילכם.

ייתרונות התזונה הים תיכונית-

מחקרים מראים שתזונה ים תיכונית מפחיתה סיכון למחלות רבות. ניתוח דפוסי אכילה של יותר מ-1.5 מליון מבוגרים בריאים הראה קשר בין אכילה על פי עקרונות התזונה הים תיכונית לסיכון נמוך לתמותה ממחלות לב וסרטן ופחות מקרי פרקינסון ואלצהיימר.

ארגוני בריאות רבים ברחבי העולם ממליצים על התזונה הים תיכונית כתוכנית אכילה שיכולה לקדם בריאות ולמנוע מחלות וכאחת שכל המשפחה יכולה לעקוב אחריה כדי לקדם בריאות טובה.

המרכיבים העיקריים של התזונה הים תיכונית:

- אכילה בעיקר של מזון מהצומח כמו ירקות ופירות, דגנים מלאים, קטניות ואגוזים
- החלפת חמאה בשמנים בריאים כמו שמן זית
- שימוש בתבלינים ועשבי תיבול במקום מלח
- אכילת דג ועוף לפחות פעמים בשבוע
- אפשר לשלב מעט יין אדום

התזונה הים תיכונית המסורתית כוללת ירקות פירות דגנים ואגוזים. לדוג' תושבי יוון צורכים בממוצע 6 מנות של פירות וירקות העשירים בנוגדי חימצון.

דגנים באזורים הים תיכוניים הם בדרך כלל דגנים מלאים והם נאכלים פעמים רבות טבולים בשמן זית. אגוזים הם חלק נוסף מתזונה ים תיכונית בריאה, הם עשירים בשומן אבל רובו שומן בריא. בגלל שאגוזים מכילים כמות קלוריות גבוהה לאכול כמות גדולה מהם - לא יותר מחופן ביום. מומלץ לאכול אגוזים ושקדים לא קלויים ולא מומלחים.

שמנים גם הם מרכיב משמעותי בתזונה הים תיכונית. הפוקוס הוא לא על הגבלת כמות השומן אלא על בחירת סוגי שומנים יותר בריאים. התזונה הים תיכונית מתנגדת לשומן טרנס ושומן רווי אשר מגבירים סיכון למחלות לב וכוללת בתוכה שמן זית כמקור העיקרי לשומן. שמן זית מכיל בעיקר שומן חד בלתי רווי - סוג של שומן שיכול להפחית את רמות הכולסטרול הרע (LDL) אם מחליף שומן רווי או שומן טרנס המצוי בין היתר בגבינות שמנות, בשר שמן, מרגרינה וחמאה.

שמן קנולה וחלק מהאגוזים מכילים חומצות שומן מסוג אומגה 3 בנוסף לחומצות השומן הבלתי רוויות. חומצות שומן מסוג אומגה 3 מורידות רמות טריגליצירידים (סוג של שומנים בדם), מפחיתות את קרישיות הדם וקשורות להפחתת התקפי לב, משפרות את בריאות כלי הדם, ועוזרות לאזן את לחץ הדם. דגים שמנס הם מקור טוב לחומצות שומן מוסג אומגה 3, אכילת דגים כחלק מהתפריט השבועי מומלצת בתזונה הים תיכונית. מה לגבי יין? התזונה הים תיכונית המסורתית כוללת בתוכה שתיה מתונה של יין אך על השפעה של אלכוהול מתווכחים ודנים כבר שנים רבות. ישנם מחקרים שמראים קשר בין שתיה מתונה של יין להפחתת סיכון למחלות לב וכלי דם אך יש לקחת בחשבון שמחקרים אחרים מראים קשר בין צריכה של אלכוהול, גם בכמות מעטה, להגברת סיכון למחלת הסרטן. ולכן ההמלצות כיום הן מי שלא שותה - לא להתחיל לשתות ומי ששותה לצמצם לכמות מתונה, עד כוס ביום לאישה ועד 2 כוסות לגבר.

תמר כהן יוגב

דיאטנית קלינית

מכבי שרותי בריאות סניף שוהם