



גמאני ים-תיכוני אסותא

צעדים לאימוץ תזונה ים תיכונית

אני? למה שאחליף לים-תיכוני?

תזונה ים-תיכונית מייצגת את דפוסי האכילה המסורתיים של תושבי ארצות אגן הים-תיכון, מבוססת על בישול ביתי ולא על מזון מתועש או מעובד, תוך שימוש בחומרי גלם טבעיים וגידולים מקומיים, שמן זית, שום ועשבי תיבול.

תזונה ים-תיכונית מאופיינת בצריכה גבוהה של ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, מיני אגוזים ודגים, לצד צריכה מתונה של ביצים, מוצרי חלב ויין ומיעוט מוצרי בשר.

מה יתרונות התזונה הים-תיכונית, שהוכחו במחקרים?

תזונה ים-תיכונית מגנה על בריאות הלב. היא הוכחה כמורידה את הסיכון לתחלואה לבבית ולהתפתחות אירועים קרדיוואסקולריים בעתיד.



תזונה ים-תיכונית יעילה, בדומה לטיפול תרופתי, בטיפול בטרשת עורקים, יתר לחץ דם, איזון יתר שומנים בדם מניעה ואיזון סוכרת.



תזונה ים-תיכונית היא דרך נהדרת לשמירה על המשקל וזרז להורדה במשקל, במצבים של עודף משקל.



תזונה ים-תיכונית היא גם תזונה מקיימת ואם משבר האקלים ופגיעה בסביבה קרובה לליבכם הנה עוד דרך מצויינת לשמור על כדור הארץ תוך שמירה על הבריאות שלנו.



תזונה ים-תיכונית טובה לכל המשפחה בהיותה מעודדת אכילה חברתית, מזון ביתי ודפוסי אכילה מסורתיים.



תזונה ים-תיכונית מתאימה לכל כיס - האפייה ובישול ביתי לצד שימוש בחומרי גלם טבעיים, הוכחה כזולה יותר מצריכת ארוחות ומזון מוכן בחוץ (מסעדות, משלוחים, שוקי אוכל מוכן או מעדניות גורמה).



כיצד עושים זאת ב-6 צעדים פשוטים?

בישול ביתי ומיוחד (על פני מזון מתועש ומעובד)
להעדיף להכין הכל בבית מסלטים וממרחים, דרך מרקים ומנות חמות
וכלה בקינוחים, עוגיות וגרנולה.



שמן זית זה הירוק החדש
מחליפים את כל השמנים בבית לשמן זית בכבישה קרה, כתית מעולה
בדרגת חומציות של עד 0.5, בכלי סגור ואטום לאור.



משדרגים כל ארוחה בירקות העונה
מפנים לפחות שליש מהצלחת או חצי מהכריך לירקות חיים, מבושלים,
מאודים או מוקפצים, העיקר שיהיה ירוק בעיניים.



עזבו אתכם משטויות - לכו על פירות
בטלו את מגירת הממתקים והשטויות – הקדישו אותה ועוד מדף במקרר
לצלחת של פירות העונה רחוצים, ושלמים או חתוכים ומוכנים לאכילה.
זה גם נשנוש מצוין בעבודה ובדרכים ובכלל לימים החמים.



קטניות... להיות או לא להיות
בינינו, רק עם חומוס סיפור אהבה? מה עם שאר בנות המשפחה?
יש אין ספור קטניות להתאהב בהן: כתומות, ירוקות, לבנות, אדומות,
חומות, שחורות, אפונה, סויה לימה ומש – רווח קולינרי של ממש.



לדוג בריאות - שילוב מנת דג בכל הזדמנות
שלבו לפחות 2 מנות דג בתפריט השבועי, כדוגמת: סלמון, לברק, דניס,
בס, מוסר ים, מקרל, הרינג, בורי ופורל – וכל המרבה הרי זה משובח.

