

راز سلامتی در بشقاب مدیترانه‌ای

3 تیر 1404

در دنیایی که بیماری‌های مزمن، چاقی و سبک زندگی ناسالم به دغدغه‌ای جهانی تبدیل شده‌اند، جست‌وجو برای یافتن راهکارهایی پایدار و مؤثر در زمینه تغذیه و سلامت بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است.

در این میان، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» که برگرفته از سنت‌های غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه است، به‌عنوان یکی از سالم‌ترین و مؤثرترین الگوهای تغذیه‌ای در جهان شناخته شده است.

در میان انبوهی از رژیم‌های غذایی که هر روزه با وعده‌های پرزرق و برق درباره کاهش وزن و بهبود سلامت روانه بازار می‌شوند، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» سال‌هاست جایگاه ویژه‌ای در میان پزشکان، متخصصان تغذیه و محققان سلامت دارد. رژیمی که ریشه در فرهنگ غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه دارد و اکنون به‌عنوان الگویی جهانی برای زندگی سالم شناخته می‌شود.

در جهانی که روند ابتلاء به بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت، فشار خون، چاقی و سرطان با سرعتی نگران‌کننده در حال افزایش است، توجه به الگوهای تغذیه‌ای سالم بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که ریشه در سنت‌های خوراکی کشورهای جنوبی اروپا دارد، به‌عنوان یکی از موفق‌ترین و علمی‌ترین سبک‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن شناخته شده است.

تحقیقات دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که این رژیم تأثیر قابل توجهی در کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، پرفشاری خون و برخی از انواع سرطان دارد. جذابیت اصلی این رژیم در آن است که نه‌تنها یک برنامه غذایی، بلکه یک سبک زندگی سالم و متعادل را ترویج می‌دهد.

منشأ رژیم مدیترانه‌ای کجاست؟

رژیم مدیترانه‌ای الهام‌گرفته از عادات غذایی سنتی مردم کشورهای جنوب اروپا، به‌ویژه یونان، ایتالیا، اسپانیا و جنوب فرانسه است. آنچه این رژیم را از سایر الگوهای تغذیه‌ای متمایز می‌کند، تکیه بر مواد غذایی طبیعی، تازه و کم‌فرآوری شده است. برخلاف بسیاری از رژیم‌های مدرن که اغلب محدودکننده و موقتی هستند، رژیم مدیترانه‌ای یک سبک زندگی جامع است که نه‌تنها به نوع غذا بلکه به نحوه تهیه، زمان صرف غذا و حتی مشارکت اجتماعی در وعده‌های غذایی توجه دارد.

اصول کلیدی رژیم مدیترانه‌ای



رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مصرف غذاهای گیاهی تأکید فراوان دارد و الگوی غذایی آن عمدتاً شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و بلغور، حبوبات، مغزها و روغن زیتون به‌عنوان منبع اصلی چربی است. در این رژیم، مصرف ماهی و غذاهای دریایی به‌طور متعادل توصیه می‌شود، در حالی که گوشت قرمز و فرآوری‌شده به‌صورت محدود در برنامه غذایی گنجانده می‌شود.

همچنین لبنیات کم‌چرب، به‌ویژه ماست و پنیرهای سنتی، جایگاه مشخصی دارند. قندهای تصفیه‌شده، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های قندی به حداقل می‌رسند و نوشیدن آب به‌عنوان نوشیدنی اصلی مورد تأکید قرار می‌گیرد. در این الگوی تغذیه‌ای، روغن زیتون جایگزین کره و چربی‌های اشباع‌شده می‌شود و تأمین پروتئین نیز بیشتر از منابع گیاهی و دریایی صورت می‌گیرد تا گوشت‌های سنگین، که همین امر به سبک‌تری و سالم‌تر بودن رژیم کمک می‌کند.

فواید علمی تأیید شده

مطالعات متعددی در طول دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که رژیم مدیترانه‌ای به کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. بر اساس یک تحقیق گسترده در مجله پزشکی نیوانگلند، افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، ۳۰ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند.



همچنین، این رژیم با کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲، سرطان‌های خاص، آلزایمر و افسردگی مرتبط است. فیبر بالا، آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در این رژیم، سلامت مغز و سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند.

نظر متخصصان درباره یک الگوی غذایی مدیترانه ای

منصور رضایی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: در چند دهه اخیر، تحقیقات نشان داده‌اند که الگوی غذایی مدیترانه‌ای نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، پرفشاری خون و برخی انواع سرطان دارد. این رژیم غذایی که ریشه در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه مانند یونان و ایتالیا دارد، به دلیل تأثیر مثبت آن بر کاهش عوامل خطرزا برای بیماری‌های غیر واگیر، توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است.

وی افزود: الگوی غذایی مدیترانه‌ای بر پایه مصرف زیاد مواد غذایی گیاهی، غذاهای دریایی و چربی‌های سالم است. برخی از مهم‌ترین اجزای این رژیم شامل مصرف بالای میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات: این گروه از مواد غذایی سرشار از فیبر بوده و در حفظ سلامت دستگاه گوارش و کاهش سطح کلسترول خون مؤثر هستند.