

# 地中海飲食 保障你健康

地中海飲食源於希臘、巴勒斯坦、黎巴嫩、西班牙、葡萄牙、義大利南部的傳統飲食模式，是以吃植物類為主，並常常配上全穀物和粗糧。地中海飲食模式更注入大量顏色豐富的新鮮水果和蔬菜，可謂色香味美。它的特色是天人合一，在進食前希望進食者會欣賞到大自然的美及與家人、朋友分享食物的喜悅，並細味箇中的天然味道和營養素為身體所帶來的用處。膳食過程是悠閒而又輕鬆，不沾上任何鬧市的雜音。

近年有許多研究發現，地中海一帶國家的人士會進食較高脂肪量的食物，而其中所含有奧米加三脂肪酸為多，所以他們的心臟病發率低及比較長壽；至於當地居民患有心血管疾病的比率，亦遠低於其他發達國家。再比較當地三類不同飲食習慣人士：蛋奶素食者、吃魚者及吃肉者，發現蛋奶素食者的身體質量指數（BMI）水平比其他兩類人士為低。這證明植物內含飽和脂肪酸低，奧米加三脂肪酸較高，再加上高纖維素可去油脂，能有效地保護心臟和血管。

在地中海飲食中，進食人士經常配上各種豆類、果仁、七彩顏色的蔬菜，以增加水溶性纖維素、奧米加三脂肪酸和脂溶性維他命A、D、E，也可提升菜式的色香味。此外，以天然香料作為調味代替現成的醬油，可減少身體攝取味精和防腐劑，增加抗氧化因子，保護心血管及減低患癌症的風險。

至於攝取蛋白質類，建議每週最少進食兩次魚及海鮮，並配合適量芝士或乳酪，而紅肉類則每週只吃一次，並以四安士為標準。請各位注意：地中海飲食模式不單只強調多吃對身體健康的食物種類，更注重因應不同年齡所需的熱量平衡。

正所謂：少吃多滋味，多吃壞肚皮。若你是貪食一族，切勿忘記營養素的基本功效，是讓身體發育、補充流失及維持每日所需的活動量。地中海區域多推動步行、踏單車、游泳等活動，故此，當地居民在攝取大量營養之餘，仍有機會將熱量消耗，從而平衡身體質量指數。所以建議都市人除了注意飲食營養，亦多到公園及郊外活動來取得營養及熱量的平衡。

資料來源：余碧玲營養師

香港浸信會醫院營養師主管