



## النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط

النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، أو ما يسمى بالحمية المتوسطية، عبارة عن العادات والتقاليد الغذائية للشعوب المطلة على البحر الأبيض المتوسط كاليونان، وإسبانيا، وإيطاليا، وتركيا، والمغرب وبعض المناطق المجاورة. وابتداءً من عام 1990 أصبحت الحمية المتوسطية عالمية ينصح اختصاصيو التغذية باتباعها للتمتع بصحة جيدة وعمر أطول.

إن ما هي مميزات هذا النظام الغذائي وما هي فوائده و هل له من أضرار؟



حقوق الصورة: [diabetesaction.org](http://diabetesaction.org)

تختلف العادات الغذائية من بلد إلى آخر كما تختلف طرق الطهي بين بلدان البحر الأبيض المتوسط لكنها تعتمد على جوانب أساسية ومشاركة وهذا ناتج عن الطبيعة الجغرافية والظروف البيئية المتشابهة بين هذه البلدان.

يتميز النظام الغذائي المتوسطي باعتماده على:

زيت الزيتون: يستعمل كمصدر رئيس للدهون غير المشبعة، يستخدم في تتبيل السلطة وفي تحضير مختلف الأطباق المشوية والمطهية على البخار، ويفضل إضافتها في نهاية الطبخ للاستفادة من جميع مكوناتها كالفيتامينات والدهون غير المشبعة ومضادات الأكسدة؛ وعادة ما يتناولها سكان البحر الأبيض

المتوسط في الفطور مع الخبز والزيتون والأجبان الطبيعية.

الأسماك: استهلاك كميات كبيرة من مختلف أنواع الأسماك الطازجة.

البقوليات والحبوب الكاملة: استهلاك كميات كبيرة من البقول كالعَدَس واللوبيا والحمص واللوبيا الجافة والمكسرات كاللوز والبقول السوداني والجوز وغيرها فهي غنية بالحديد والبيوتاسيوم والكالسيوم.

الخضراوات: استهلاك كميات كبيرة من الخضراوات الطازجة والموسمية والخضراوات الورقية الغنية بالألياف الغذائية والفيتامينات والبروتينات النباتية والحديد والكالسيوم بشكل يومي.

الفواكه: استهلاك كميات كبيرة من الفواكه الطازجة الموسمية المتنوعة الغنية بالفيتامينات والألياف الغذائية يوميا.

البيض: حوالي أربع بيضات أسبوعيا.

الحليب ومشتقاته: ينصح باستهلاكه بكميات قليلة.

اللحوم البيضاء واللحوم الحمراء: ينصح باستهلاكها مرة واحدة كل أسبوع.

وبالتالي نلاحظ أن هذا النظام غني بالألياف الغذائية والدهون غير المشبعة، ومنخفض السعرات الحرارية ويحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة، إذن فهو نظام صحي و متوازن.

أما بالنسبة لفوائده الصحية نذكر أنه:

يقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب.

يقلل من احتمال الإصابة بالسرطان.

يخفض نسبة الكوليستيرول في الدم.

يحمي من أمراض الشيخوخة كالزهايمر وهشاشة العظام.

يحافظ على وزن مثالي.

يطيل العمر.

إذن يمكننا القول بأن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يحسن الصحة بشكل عام و يحمي من الأمراض ويتميز بتنوعه ولا يقتصر على نوع معين من الطعام دون غيره شريطة أن يكون طبيعيا .

و الجدير بالذكر أن سكان البحر الأبيض المتوسط يعيشون تحت أشعة الشمس طول العام تقريبا مما يمكنهم من إنتاج الفيتامين "د" بأنفسهم وليسوا بحاجة كبيرة إلى مصادر غذائية لهذا الفيتامين لذلك ينصح الأخصائيون متبعي هذا النظام الغذائي من المناطق الأخرى بإضافة مصادر ومكملات للفيتامين "د" في

وجباتهم والإكثار من تناول الأسماك والياغورت الطبيعي والقيام بالأنشطة الرياضية بشكل منتظم.  
المصادر: [1](#) [2](#) [3](#)