

地中海式飲食

文／王鳳英 新竹教育大學

地中海式飲食是富含魚類、蔬菜水果、橄欖油和堅果類，但較少乳製品、紅肉。

研究地中海式飲食和健康的關係，發現這種飲食方式可以降低罹患現代人文明病的風險。

根據2007年10月美國Archives of Internal Medicine的科學期刊研究報告指出：地中海式飲食可以讓人活的更久，身體更健康。這是由美國國家退休人口飲食與健康研究院（the National Institute of Health-AARP Diet and Health Study）贊助的研究計畫。

總共研究了380,296位年紀50~71歲的美國人後，比較美國人飲食風格和他們的健康情形後，發現那些飲食風格最接近地中海式飲食的民眾，死亡率最低，罹患心臟血管疾病和癌症的比率都有顯著的下降。

地中海式飲食增加美國人壽命。飲食習慣接近地中海風格的男性，比那些少食地中海風格飲食的男性，5年內的死亡率約少21%；女性也有相同的結果。

英國劍橋大學的Dr. Mitrou及其同事針對這項調查結果，做出了以下的結論：這個研究提供了強烈的證據證明，採取地中海式飲食，有良好的助益，可以讓人活的更健康，並且減少各種原因造成的死亡風險，包括造成美國民眾死亡的心臟血管疾病、癌症。

另Dr. Mitrou指出，這可能是因為地中海式飲食會帶來抗氧化、降低血脂肪的效果，而這種效果帶來的好處，在吸菸者的身上最為顯著。

事實上，在1993年哈佛公共衛生及世界衛生組織的Oldways就曾提出地中海地區的希臘古老的傳統飲食，油脂攝取應選用好的油，多選用橄欖油等富含單元不飽和脂肪酸的油脂。

因為根據地中海地區的希臘人民飲食含油脂量不低，吃的食物內容最多為橄欖及橄欖油、整穀類、麵包、麵條類、魚、海鮮類、少量的紅肉、起士、少量的鮮乳、大量的蔬菜水果、常吃豆莢和核桃類，幾乎每天喝1~2杯的紅酒。比較其他地區的人民而言，其罹患心血管疾病是較少的。

這種高油脂飲食卻有心血管疾病低罹患率，足以顯示選用橄欖油等富含單元不飽和脂肪酸及多元

不飽和脂肪酸的油脂，是保護他們心血管健康的護身符。

此外，地中海地區的傳統飲食比西方飲食含較多的蔬菜、水果、豆莢類及核果類，因此也就含有較多的膳食纖維及抗氧化劑。攝取較少的紅肉則可降低飽和脂肪酸攝取量。在乳品的攝取則以起士、優格替代鮮乳。

Oldways設計地中海的飲食就是以馬鈴薯、米、整穀類、麵包、麵條類等為多量，其次為蔬菜、水果、豆莢類及核果類。這些食物設定為最大宗，應該每日攝取。其次為起士、優格及橄欖油等較少量。家禽類、魚及蛋類應每週攝取。而紅肉者屬於應為每月1次的攝取量。每天6杯水，1杯紅酒。每週約攝取1份甜點。

橄欖油是好的油脂，應可替代奶油、瑪琪淋，可用於低溫烹調或直接沾麵包吃。地中海地區的希臘傳統飲食，最多五顏六色的蔬菜、水果，每天至少吃上1磅以上的量。這些蔬菜水果的特色是含有低熱量、高抗氧化物。希臘人喜歡吃含纖維較多的整穀類，如義大利麵、馬鈴薯及polenta（以玉米、大麥、粟粉等煮的粥），這樣的玉米餐食經常是含很多澱粉的。

魚含有很多的omega-3脂肪酸，是保護腦及心血管健康的重要因子。對於家禽類、魚及蛋類，希臘人喜歡用烘培及烤的替代炸的烹調方式。家禽類、魚含較多不飽和脂肪酸，不適合用高溫油炸。

至於紅肉含高量飽和脂肪酸，如果喜歡吃油膩的漢堡或牛排，則1個月吃1次解解饞就好。含紅肉的漢堡可以添加萵苣、番茄、奇異果，除了增色不少外，營養素亦能平衡一下。

黃豆、豆莢含有蛋白質，偶而也能當做主菜。至於杏仁、胡桃及核桃可當作健康零食。水果是最好的低熱量、高纖維點心。由於起士、優格是低油脂、高鈣最好的來源，建議製作蛋糕、沙拉及甜點時，可利用優格裝飾，很健康的。

每人每天6杯水、1~2杯紅酒是很好的建議，但對於孕婦及青少年等有不良風險者則不能飲酒。

