

AKDENİZ BESLENME MODELİ

- Akdeniz diyeti, 5000 yıl veya daha öncesinden beri var olan ve Mezopotamya ile Doğu Akdeniz bölgesinden yayılan bir yaşam tarzıdır.
- Akdeniz diyeti farklı medeniyetlerin savaşlarından etkilenmiş; tek tanrılı 3 büyük dinin (Yahudilik, Hristiyanlık, İslamiyet) beslenme alışkanlıkları birleşmiş; bölgenin içinden ve dışından etkileşimler, eklemeler ve değişmelerle yenilenmiştir.
- Besinsel boyutuyla Akdeniz diyeti, Akdeniz ülkelerinin ortak beslenme özelliklerini yansıtmaktadır. Yüksek miktarda zeytinyağı, zeytin, meyve ve sebzeler, tahıllar (çoğunlukla tam tahıllı besinler), baklagiller ve yağlı tohumlar; ortayüksek düzeyde balık, orta düzeyde yumurta, kümes hayvanları ve süt ürünleri ile düşük düzeyde kırmızı et ve ürünlerinin tüketimi bu diyetin temel özelliklerindedir.
- Dini ve sosyal normlara ters olmadığı sürece, bu diyetle şarap tüketimi orta düzeyde kabul edilebilmektedir 🍷.
- Tek tip Akdeniz diyeti yoktur. Akdeniz beslenme modeli, kişilerin sağlık durumu, beslenme modeli ve yaşam tarzına uygun olan, mevsimsel sebze/meyve içeren, çevresel koşullara uyum sağlayan, toplumların ekonomisine uyum sağlayan ve kültürel alışkanlıklara göre değişebilen bir modeldir. Bu yüzden “sürdürülebilir”dir.☐☐☐
- Günümüze kadar yapılan pek çok çalışmada, Akdeniz diyetinin; şişmanlık, Tip 2 DM, KVH, Alzheimer ve kanser gibi önemli hastalıklar üzerine pozitif etkiler gösterebildiği saptanmıştır. Akdeniz diyetinin yüksek düzeyde antioksidan bileşenler, doymamış yağ asitleri ve posa içermesinin yanı sıra düşük düzeyde enerji içermesi, bu hastalıklar üzerindeki potansiyel etki mekanizmalarının başında yer almaktadır. 😊
- Daha uzun ve daha sağlıklı yaşamın anahtarı olarak da düşünülmektedir 🗝️☐

Kaynak; 📖📖📖📖📖📖📖📖

file:///C:/Users/User/Downloads/saglikbilimleri2-2-7.pdf