

地中海飲食 (Mediterranean Diet) 起源於70年代美國的一位生理學家Ancel Keys在研究飲食與心臟病的過程中，發現希臘克里特島上的居民特別健康，島民平均壽命不僅高於鄰近地區，而且心臟血管疾病十分少見。深入調查後發現食用這類飲食模式的地區包括地中海周圍的希臘、巴勒斯坦、黎巴嫩、西班牙、葡萄牙及義大利南部等16個國家，故命名為地中海飲食。

這些國家因為地緣關係，雖然它們傳統的飲食模式不盡相同，但是其中卻有著許多共同的特徵：主要的食用油是橄欖油，多吃富含膳食纖維的食物，如蔬菜、水果、全穀類、豆類、核果、種子，食用適量乳酪和酸奶，每週食用適量魚肉，多選用富含omega-3脂肪酸的魚和海產，家禽和蛋每週1次～每天1次，每月只食用幾次紅肉(豬肉、牛肉)，很少吃加工肉品，以新鮮水果取代餐後甜食，精緻甜食偶爾吃，且常飲用紅酒，幾乎每餐都有。

地中海飲食並不強調低脂肪，而是強調多吃好油，他們的飲食多生吃蔬菜並以橄欖油調製成沙拉醬，淋在已烹調好的食物上面或沾麵包；橄欖油以生吃為多，非高溫烹調。依據這樣的飲食概念，計算營養組成，脂肪約占總熱量的32-35%，相較於傳統的低脂肪飲食占總熱量25-30%，並不相同，但攝取的脂肪中飽和脂肪不超過總熱量的9-10%，且富含單元不飽和脂肪酸與Omega-3脂肪酸，纖維質每日至少27-37公克。

地中海飲食含有大量蔬菜、水果、全穀雜糧、堅果種子，可提供豐富的膳食纖維，並可廣泛攝取維生素、礦物質及植化素；這些都是天然抗氧化劑，能減少體內氧化反應。地中海飲食中的蛋白質來源為富含Omega-3脂肪酸的魚類及海鮮類為主，減少紅肉攝取，可降低飽和性脂肪及膽固醇的攝入，並補充人體所需的EPA和DHA，研究顯示有助於降低失智症及心血管疾病的風險。地中海飲食建議的油脂是初榨橄欖油及堅果種子，這些含有較多的單元不飽和脂肪酸，有助於降低低密度膽固醇（俗稱為「壞膽固醇」），提高高密度膽固醇（俗稱為「好膽固醇」），遠離肥胖。另外每天攝取的2份發酵乳製品如像優格或起司，也多含有對腸道有益的益生菌。

如何實踐地中海型飲食呢？

- 1.地中海飲食建議採用新鮮、符合時令的食材，如：菠菜、小黃瓜、蕃茄、黑橄欖和羊奶酪等傳統希臘食材。
- 2.減重方式無需嚴格計算熱量來進行，飲食去除飽和脂肪，改以對心臟有益的脂肪，採用地中海飲食原則，例如以橄欖油代替奶油，魚類或家禽替換紅肉。採用季節性新鮮水果，少吃甜膩且精緻的甜點；食用美味蔬菜和豆類，且每天攝取少量堅果。
- 3.麵包和麵食以全麥製作，礦物質含量高，較白麵粉製成的食物健康，全麥麵包沾橄欖油、鷹嘴豆泥，或芝麻醬。
- 4.不限制「脂肪」的總量，這裡所指的是對心臟有益處的脂肪，如堅果、橄欖和橄欖油中的脂肪。這些脂肪並非加工食品裡的不飽和脂肪或反式脂肪，它們除了能增添食物風味之外，還能預防糖尿病及癌症的發生。
- 5.幾乎所有地中海飲食的食材都對心臟有好處。橄欖油和堅果有助降低「壞」膽固醇。水果、蔬菜和豆類可保持血管暢通。富含omega-3的魚類能降低三酸甘油酯和血壓。
- 6.每天一杯150cc的紅葡萄酒亦對心臟有好處。