

## Κρατήστε το διαβήτη μακριά με τη μεσογειακή



Με

περίπου 700 χιλιάδες Έλληνες διαβητικούς και αρκετούς να πάσχουν από διαβήτη χωρίς να το γνωρίζουν, ήρθε η ώρα να λάβετε τα μέτρα σας.

Υπάρχει ένας γευστικός τρόπος να κρατήσετε τον εαυτό σας μακριά από τα ποσοστά και να διατηρήσετε την υγεία σας, κρατώντας απόσταση ασφαλείας από το διαβήτη. Κι αυτός είναι η μεσογειακή δίαιτα. Σύμφωνα με έρευνα που έχει διεξαχθεί στο Πανεπιστήμιο Ναβάρρα της Ισπανίας, όσοι υιοθετούν τη μεσογειακή δίαιτα σαν μοντέλο διατροφής, μειώνουν κατά 83% την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη.

Ο λόγος είναι ότι ο συνδυασμός φρούτων, λαχανικών ελαιολάδου, ψαριών κ.ο.κ., μειώνουν τις φλεγμονές που αποτελούν νο1 κίνδυνο για την εν λόγω ασθένεια. Με λίγα λόγια, λοιπόν, χρειάζεται να:

Αυξήσετε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών Τουλάχιστον 3-4 μερίδες την ημέρα

Φάτε ψάρι, όσπρια και καρύδια 3+ μερίδες την ημέρα

Βάλετε την ολική άλεση στη ζωή σας 2+ μερίδες την ημέρα

Χρησιμοποιήσετε ελαιόλαδο Μέχρι 4 κουταλιές της σούπας την ημέρα

Περιορίσετε το κρέας και τα γαλακτοκομικά Μέχρι 5 μερίδες την εβδομάδα

Πιείτε αλκοόλ με μέτρο Ένα ποτήρι κρασί την ημέρα

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)