

## Η Μεσογειακή διατροφή έχει ευεργετική δράση

[Ορθοδοξία και Ορθοπαξία / Ορθόδοξη πίστη](#)



Ακόμα κι ένα απλό γεύμα σκουπιδο-

φαγητού (junk food), που αποτελείται κυρίως από κορεσμένα λίπη, κάνει ζημιά στην υγεία των αρτηριών του σώματος, αντίθετα με την Μεσογειακή διατροφή, που είναι πλούσια σε «καλά» λίπη, όπως τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, σύμφωνα με μία ακόμα -αυτή τη φορά καναδική- επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Καρδιολογικού Ινστιτούτου του πανεπιστημίου του Μόντρεαλ, με επικεφαλής τον καθηγητή της Ιατρικής Σχολής Ανίλ Νιγκάμ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο καναδικό περιοδικό καρδιολογίας "Canadian Journal of Cardiology" και σε καρδιολογικό συνέδριο στο Τορόντο, αναφέρουν ότι η Μεσογειακή διατροφή μπορεί να έχει ευεργετική δράση για το καρδιαγγειακό σύστημα. [\(περισσότερα...\)](#)