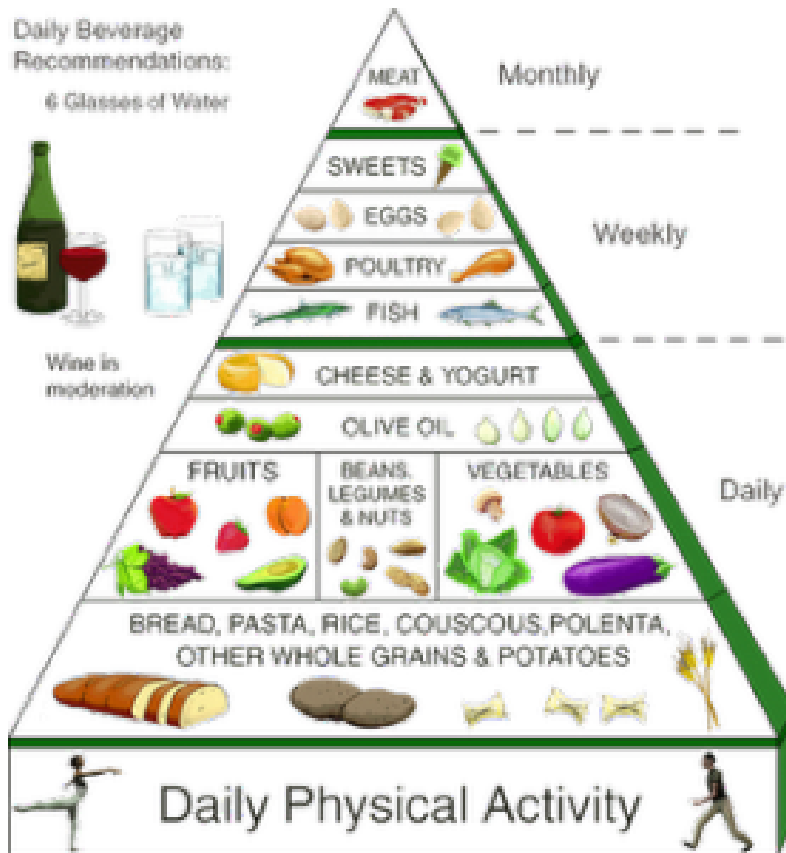


# Μεσογειακή διαίτα

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Η Μεσογειακή διαίτα έχει αποδειχθεί ότι είναι από τις πιο υγιείς και ισορροπημένες δίαιτες στον κόσμο. Τα κύρια του στοιχεία είναι τα λαχανικά, το ψάρι, το ελαιόλαδο και το κρασί με μέτρο.

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές της Μεσογειακής διαίτας, αφού οι χώρες που συνορεύουν με τη Μεσόγειο θάλασσα είναι πολλές. Η τεράστια απήχηση της διαίτας οφείλεται σε έρευνες που δείχνουν ότι οι άνθρωποι, οι οποίοι ζουν γύρω από τη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής και αντίστοιχα λιγότερες πιθανότητες να έχουν καρδιολογικά προβλήματα ή κάποια άλλη χρόνια πάθηση.

Τα βασικά της χαρακτηριστικά είναι τα εξής: [\(περισσότερα...\)](#)