

راز شگفت انگیز بهترین رژیم غذایی در سال 2019

□ #1 بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی مدیترانه‌ای :

بهترین رژیم غذایی یا بهتر بگیم رژیم مدیترانه‌ای چیست؟

به طور کلی ثابت شده است که مردم کشورهای که در حاشیه دریای مدیترانه هستند عمر طولانی‌تری نسبت به سایر مردم جهان دارند و کمتر از اکثر آمریکایی‌ها از سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی رنج می‌برند. راز این سلامتی و طول عمر شگفت آور ، کنترل وزن و رژیم غذایی با مصرف کم گوشت قرمز ، [شکر](#) و چربی اشباع و پر از آجیل و سایر غذاهای سالم است.

[خرید آنلاین شکر رژیمی](#)

رژیم مدیترانه‌ای ممکن است مزایای زیادی در سلامتی از جمله کاهش وزن ، سلامت قلب و مغز، پیشگیری از سرطان و پیشگیری و کنترل دیابت را به شما ارائه می‌دهد. با پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای ، می‌توانید ضمن جلوگیری از بیماری‌های مزمن ، وزن خود را نیز کنترل کنید.



رژیم مدیترانه‌ای "یک رژیم" نیست بلکه یک سبک زندگی است. رژیم غذایی یونانیان متفاوت از ایتالیایی‌ها ، و ایتالی‌ها متفاوت از فرانسوی‌ها و اسپانیایی‌ها است. اما آنها بسیاری از اصول مشابه را دارند. همکاری با دانشکده بهداشت عمومی هاروارد ، اولدویز و یک مرکز تفکر مواد غذایی غیرانتفاعی در بوستون ، یک هرم رژیم غذایی مشترک از این سه کشور با مصرف دوستانه تهیه کرد که راهنمایی‌هایی در مورد نحوه پر کردن بشقاب شما ارائه می‌دهد.



رژیم مدیترانه‌ای "یک رژیم" نیست بلکه
یک سبک زندگی است

بهترین رژیم غذایی در سال 2019 چگونه کار می‌کند؟

از آنجا که این یک الگوی غذا خوردن است - نه یک رژیم غذایی ساختار یافته - شما به خودی خود می‌فهمید که چه مقدار کالری باید برای از دست دادن یا حفظ وزن خود مصرف کنید ، و یا چه کارهایی برای فعال ماندن و نحوه شکل گیری رژیم مدیترانه‌ای خود انجام دهید.



هرم غذایی رژیم مدیترانه‌ای برای شروع کار به شما کمک می‌کند که چه موردی را باید رعایت کنید.

این هرم بر خوردن :

- میوه‌ها
- سبزیجات
- غلات سبوس‌دار
- لوبیا
- آجیل
- حبوبات
- روغن زیتون
- گیاهان
- ادویه‌جات
- ترش‌جات

تأکید دارد. ماهی و غذاهای دریایی حداقل دو بار در هفته؛ مرغ و تخم مرغ، پنیر و ماست در حد اعتدال، ضمن صرفه جویی در شیرینی و گوشت قرمز برای موارد خاص.











در رژیم مدیترانه ای چقدر باید ورزش کنید؟

ورزش در **رژیم** مدیترانه ای لازم است ، اما نیازی به این احساس نیست که ورزش کنید. پیاده روی ، که اغلب بخش اصلی یک سبک زندگی مدیترانه ای است ، مکان خوبی برای شروع است ، اما هر آنچه را دوست دارید به آن اضافه کنید، خواه باغبانی یا خانه تکانی. هر کاری که بتوانید با آن با تحرک احساس خوبی داشته باشید کنید، خود نوعی ورزش است.

به طور کلی بزرگسالان تشویق میشوند حداقل هر هفته دو و نیم ساعت فعالیت با شدت متوسط داشته باشند ، همراه با دو روز فعالیت تقویت عضله. در مطالب بعدی در خصوص موارد زیر صحبت خواهیم کرد:

▪ دومین رژیم غذایی در سال 2019

▪ رژیم غذایی DASH چیست ؟

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8574>