

**Theo một nghiên cứu mới, ăn theo chế độ Địa Trung Hải có thể giúp giảm 40% nguy cơ ung thư vú cùng một thời gian lợi ích sức khỏe bất ngờ khác.**

Chế độ ăn Địa Trung Hải bao gồm nhiều trái cây, rau củ, ngũ cốc, ít thịt và các sản phẩm bơ sữa.

Nhiều bằng chứng cho thấy nó có thể ngăn ngừa bệnh tim mạch và tiểu đường. Các biến chứng làm giảm nguy cơ mất mát các vitamin D và selen, tăng bệnh tim, đột quỵ và đái tháo đường tuýp 2 đáng ung thư, chứng mất trí và thậm chí vô sinh.



*Chế độ ăn Địa Trung Hải có tác dụng tuyệt vời với sức khỏe*

Dầu oliu nguyên chất được đánh giá là có khả năng chống viêm giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và vô số các vitamin D và selen khác, không chỉ nên dùng để trộn salad hay xào nấu.

Bạn có thể cho nó vào mì ống, cũng như sử dụng trong bữa sáng và dùng trực tiếp với sữa chua, hạt hạnh nhân, hạnh nhân...

Hải sản (được biết là dầu cá) và rau quả chính là thành phần quan trọng của chế độ ăn uống Địa Trung Hải thực sự. Một miếng cá thu, nướng cùng với salad giấm hai bánh mì cuộn (một chiếc bánh burger cá) rất tốt cho sức khỏe.

Chúng ta nên ăn nhiều hạt hạnh nhân vì chúng có hàm lượng vitamin E ngon, chất béo tốt và giàu chất xơ. Những người dân Địa Trung Hải thường cho các loại hạt vào làm nước sốt, salad hay các món bánh ngọt, bánh mì và để tăng hàm lượng vitamin, dinh dưỡng và tạo nên hương vị món ăn.

Bàn ăn sáng kiểu Đưa Trung Hoa nên có sữa và luôn luôn có chút béo. Nhưng nó nên là một loại sữa chua Hy Lạp cùng với trái cây, các loại hạt. Phô mai mềm màu trên salad, phô mai rắn để trên bánh mì nướng... Tất cả đều là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho sức khỏe của bạn.



*Thật thú vị tiên các nhóm thực phẩm của người Đưa Trung Hoa*

Tuy nhiên, với sự ra đời của rất nhiều chế độ ăn uống “lành mạnh”, chế độ ăn Đưa Trung Hoa thực sự gặp phải những khó khăn khi tìm kiếm những người mong muốn có sức khỏe.

Trong bộ phim mới của mình, “The Big Fat Fix” (Vua nói dối), chuyên gia tìm kiếm Aseem Malhotra cho rằng chế độ ăn Đưa Trung Hoa đã bị “cướp bóc” bởi những khuyến nghị tin cậy công nghệ thuật phức tạp chúng ta đánh đũa chế độ béo bở tinh bột carbohydrate như bánh mì, pizza và mì ống.

Theo truyền thống Đưa Trung Hoa, các loại thực phẩm như pizza được dành riêng cho những dịp đặc biệt và mì ống thường đi kèm với rất nhiều rau.

Tiến sĩ Malhotra cho biết: “Các thành phần chính của chế độ ăn Đưa Trung Hoa gồm nhiều loại rau, đậu ô liu, đậu cá và các loại hạt, không hề nhiều calo, kết hợp cùng với việc cắt giảm lượng đường”.

Điều đáng chú ý, bạn sẽ quan tâm với những thực phẩm tốt hay gây hại cho sức khỏe của mình. Thực hiện tốt chế độ ăn uống Đưa Trung Hoa ngay từ bây giờ sẽ là một cách hoàn hảo để bảo vệ sức khỏe của bạn sau này.

## **Nguồn GDTĐ**

{loadposition ads\_chanbaiviet}