

ABSTRAKT

Středomořská dieta (MD) je celosvětově známá dieta a dodržuje ji mnoho lidí. Základním důvodem je to, že skutečné ingredience a jejich množství použité v této dietě prokazatelně pomáhají v prevenci nemocí. Každodenní konzumace olivového oleje, zeleniny, ovoce a celozrnných výrobků v kombinaci s častým příjmem ryb, mléčných výrobků a kontrolovanou konzumací červeného masa a vajec byla spojena s podstatným snížením výskytu mnoha kardiovaskulárních onemocnění (KVO). To bylo také prokázáno tím, že buď každá spotřebovaná složka působí samostatně, nebo všechny složky působí společně a vzájemně se doplňují. Zdá se, že MD hodně zaměstnává vědeckou komunitu, protože je navržena jako primární prevence proti různým onemocněním, zejména srdečním chorobám a jejich rizikovým faktorům, jako je diabetes mellitus (DM), ateroskleróza, obezita a dyslipidémie. Tento dokument (DT) analyzuje různé druhy potravin obsažené ve středomořské pyramidě, jejich účinky na zdraví a důkazy, které potvrzují výše uvedený předpoklad.