

## Критская диета - источник долголетия



Критская диета снискала популярность во всем мире, поскольку является простотой и доступной моделью сбалансированного питания. Критяне едят все, что выращивается на их полях и фермах, только натуральные и свежие продукты.

Критская диета снискала популярность во всем мире, поскольку является простотой и доступной моделью сбалансированного питания. Критяне едят все, что выращивается на их полях и фермах, только натуральные и свежие продукты. На их столе всегда много фруктов, овощей, бобов, зелени, хлеба и сыра.



Жители острова отдают предпочтение морепродуктам, а также нежирному мясу молодых животных, блюда из которых употребляют не чаще 3-х раз в неделю.



Для приправы, конечно же, используется высококачественное оливковое масло, лимоны, большое количество ароматических трав, что позволяет обходиться практически без соли. К тому же, такая приправа – это дополнительный источник витаминов и микроэлементов, а также и прекрасный антиоксидант.



Даже сладости не добавят лишних калорий, поскольку готовятся с применением естественных подсластителей – меда и виноградного сока.



Диетологи также не против употребления вина в умеренных количествах - 1-2 бокала качественного сухого вина защищает сосуды и продлевает молодость клеток.

Немаловажно и то, что во время трапезы греки никуда не торопятся, наслаждаются едой в расслабленной обстановке и предпочитают

отдохнуть после того, как насытились.

Как видим, продлить жизнь, наполнить ее новым качеством - задача вполне выполнимая. Просто нужно уважать потребности своего организма и обрести гармонию с окружающей средой.