



## Все о пользе критских продуктов



фото : Manwlis \ Nemo enim ipsam voluptatem

### Все о пользе критских продуктов можно было узнать на прошедшей в понедельник выставке, посвященной плодам одной из самых биологически-чистых земель.

Выставка, прошедшая под эгидой Объединения Критского Оливкового масла, была направлена на знакомство профессиональных потребителей с полезными свойствами критских продуктов и, в первую очередь, оливкового масла.

Оливковое масло – это основа всемирно-известной «Критской диеты», смысл которой состоит в низком потреблении ненасыщенных жирных кислот и в высоком потреблении углеводов. К «разрешенным» диетой углеводам относятся злаки и продукты, из них приготовляемые: хлеб, рис, макароны. Помимо этого, в этой диете активно используют фрукты, овощи, молоко и производные молочные продукты.

«Критская диета» перекликается со «Средиземноморской пирамидой правильного питания», в состав которой входят следующие ингредиенты:

- Оливковое масло - основа пирамиды
- Большое количество растительной пищи (фруктов, овощей, хлеба/зерновых, картошки, бобовых)
- Ограниченное количество продуктов, подвергнувшихся обработке
- Небольшое количество молочных продуктов, главным образом, сыра и йогурта, на ежедневной основе
- Рыба и мясо птицы в небольших количествах
- Красное мясо в ограниченном количестве

Благодаря прекрасному климату и тысячелетним сельскохозяйственным традициям, критские продукты выделяются своей пищевой ценностью и вкусовыми качествами. Этот факт уже не один десяток лет притягивает на остров гурманов со всего мира.

Выставка, прошедшая в понедельник, предоставила экскурсоводам, кулинарам и менеджерам туристического бизнеса возможность обменяться опытом и узнать много нового о бесценных качествах критских продуктов, о важной роли как в ежедневном рационе каждой семьи, так и в экономике всего острова.

Событие состоялось в понедельник 19 марта, в выставочном зале «Kastellaki» (ул. Коронзу 9).