

SREDOZÉMLJE ALI MEDITERÁN

Sredozémľje je veliko področje okrog Sredozemskega morja in tudi skupno ime za države okrog njega. Zanj je značilno sredozemsko podnebje z vlažnimi zimami in vročimi, suhimi poletji.

Sredozemlje ima značilne kulturne rastline (npr. oljka, vinska trta, citrusi ...).

Države ob sredozemskem morju so:

- v Evropi - Španija, Francija, Monako, Italija, Malta, Slovenija, Hrvaška, Bosna in Hercegovina, Črna gora, Albanija in Grčija,
- v Aziji - Turčija, Ciper, Sirija, Libanon, Izrael in Palestina,
- v Afriki - Egipt, Libija, Tunizija, Alžirija in Maroko.

Meditranska prehrana je sodoben in priporočljiv način prehranjevanja, ki je dobil zgled po tradicionalnem vzorcu načina prehranjevanja nekaterih držav mediteranskega območja.

Ena glavnih razlag za zdravju ugodne učinke mediteranske prehrane je velika uporaba olivnega olja, ki znižuje nivo holesterola v krvi, nivo krvnega sladkorja in krvni tlak. Raziskave kažejo, da je olivno olje učinkovito pri zdravljenju in preprečevanju želodčnih razjed, in bi lahko imelo vlogo pri preventivi rakavih obolenj. Podobno vlogo naj bi imelo tudi uživanje rdečega vina zaradi vsebnosti flavonoidov, ki imajo močan antioksidativni učinek.

