



研究發現地中海飲食可以防止過食症

美國一項歷時9年的靈長類動物研究表明，長期食用以特級初榨橄欖油為核心的地中海飲食可能會防止人們出現過食傾向。該研究將地中海飲食的健康益處與西方傳統飲食進行了比較。

由肥胖症協會發表的官方科學期刊“肥胖症”（肥胖）5月號上的一項長期研究，對38只中年雌性靈長類動物進行了38個月的研究，考察了這兩種飲食對包括熱量攝入，肥胖症和新陳代謝在內的領域的類人效應。

這項研究的首席研究員，北卡羅萊納州維克森林大學（Wake Forest University）的研究員卡羅爾·希夫利（Carol Shively）表示，以地中海飲食餵養的動物吃的任何其他可用食物都更少，體重也減輕了，而以西方飲食餵養的動物吃的遠遠超過它們的需要，體重也增加了。

為研究動物所制定的膳食密切反映了人類的飲食，常量營養素含量而相匹配，包含了來自西方飲食中動物來源的蛋白質和脂肪，以及地中海飲食中的植物來源。地中海式飲食的主要成分包括英國核桃粉和特級初榨橄欖油。

研究測量了在基線和治療階段中動物的食物消耗，活動水平，能量消耗，身體成分和碳水化合物代謝水平。這項研究也是根據美國各州和聯邦法律的指導方針進行的。

研究結果表明，儘管地中海飲食中脂肪，蛋白質和碳水化合物的比例與西方飲食相似，但地中海飲食可以防止食量增加，肥胖，糖尿病前期和非酒精性脂肪肝肝骨化症。

地中海飲食包括大量食用蔬菜，堅果，魚和特級初榨橄欖油，在已發表的研究中經常受到科學家的讚揚。與西方飲食不同，它不鼓吹食用紅肉和加工肉類，乳製品，反式脂肪和飽和脂肪以及精製糖。

地中海飲食其中一個重要的營養成分是油酸，它在許多食物來源中都是天然存在的，最顯著的是特級初榨橄欖油中含有55-83%的這種有益的單飽和脂肪酸。在所有可用的橄欖油中，意大利品種據說含有最高水平的這種有益酸。

國際太極項目正在向中國大陸和台灣地區推廣使用特級初榨橄欖油烹飪的健康益處。

該項目由歐盟共同資助，並由意大利兩大橄欖種植者組織聯盟Italia Olivicola和UNAPOL協助推廣，旨在透過其網站，各種社交媒體平台和OurOliveOil應用程序向消費者提供所有關於橄欖油的信息。您可以在App Store或Google Play下載OurOliveOil應用程序。

想了解更多關於“太極計劃”的信息，請登入OurOliveOil.com，也可通過以下方式聯繫我們：



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

