



越來越多人奉行地中海式飲食

好萊塢明星和其他著名人士開始採用地中海式飲食，或經常使用特級初榨橄欖油，因為橄欖油是其中的主要成分之一，越來越多的生活方式類文章出現在網上，就證明了這一點。

地中海式飲食包括大量的蔬菜、堅果、魚和特級初榨橄欖油，科學家們在發表的研究報告中經常稱讚它對健康的眾多益處。與西方飲食不同，它倡議人們減少進食紅肉和加工肉類、奶製品、反式脂肪和飽和脂肪以及精製糖。

著名好萊塢女演員格溫妮絲·帕特洛(Gwyneth Paltrow)直言不諱地提倡使用橄欖油，她與人合著的2013年烹飪書《一切都好》(It's all Good)中的許多食譜都使用了特級初榨橄欖油。她的Goop網站還刊登了對著名醫生尼古拉斯·佩里康的採訪，佩里康稱讚橄欖油中所含的基本脂肪酸具有滋養皮膚和抗炎的功效。

西班牙女演員佩內洛普·克魯茲在懷孕後將保持身材和精力的秘訣歸功於地中海式飲食。現年84歲的意大利傳奇女演員索菲亞·羅蘭透露，保持青春的秘訣是每天至少在食物中加入兩湯匙橄欖油。

今年早些時候，女星詹妮弗·安妮斯頓迎來了她的50歲生日，一些媒體報導稱，安妮斯頓的年齡正在逆轉。眾所周知，這位前《老友記》明星遵循的是區域飲食法，該飲食法指導其追隨者攝入40%的碳水化合物、30%的蛋白質和30%的脂肪的膳食比例——而後者的脂肪只包括魚油、鱈梨，當然還有橄欖油。

流行歌手賽琳娜·戈麥斯(Selena Gomez)在2015年透露，她一直在與狼瘡(一種自身免疫性疾病)作鬥爭，其中包括改變自己的飲食，使之更接近地中海飲食。這位美國歌手後來還透露，她上台表演前都會喝一小杯橄欖油，並解釋說這對其聲帶有好處。

一杯橄欖油遠遠超過美國食品和藥物管理局(FDA)推薦的每日1.5湯匙的食用量。去年，美國食品和藥物管理局(FDA)所提供的符合健康標準的聲明中指出，食用油酸(一種健康的單不飽和脂肪)可能會降低心臟問題的風險。

地中海飲食中最重要營養成分之一是油酸，油酸可以在很多食物中找到，尤其是特級初榨橄欖油中，它含有55-83%的有益的單飽和脂肪酸。在所有可用的橄欖油中，意大利的橄欖油被公認為含有最高水平的油酸。



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com





國際太極項目正在向中國大陸和台灣傳播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：



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

