**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗΣ;**

Η Μεσογειακή Διατροφή, αποτελεί την παραδοσιακή διατροφή των κατοίκων των χωρών της Νότιας Ευρώπης. Αν και οι διατροφικές συνήθειες στις χώρες αυτές έχουν σημαντικές διαφορές, παρουσιάζουν αρκετά κοινά στοιχεία κυρίως σε ότι αφορά τα υλικά δηλαδή τις πρώτες ύλες της Διατροφής τους.

Είναι μια Διατροφή που βασίζεται στην υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, με αρκετά υψηλή κατανάλωση ζυμαρικών, ψωμιού, δημητριακών ολικής άλεσης, ρυζιού και πατάτας, αλλά και οσπρίων, και ακόμα κρέατος, πουλερικών και φυσικά ψαριών, γαλακτοκομικών προϊόντων, ελαιολάδου και κρασιού.

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ευρέως αποδεκτή για τις θετικές της επιδράσεις στην υγεία. Πολλοί είναι οι επιστημονικοί φορείς οι οποίοι προωθούν τη συγκεκριμένη διατροφή για τη μείωση των προβλημάτων στις στεφανιαίες αρτηρίες, αλλά και τις διάφορες καρδιακές νόσους.

**Σε Μελέτη Επτά Χωρών** μεταξύ αυτών συμμετείχαν πληθυσμοί της Κέρκυρας και της Κρήτης, έχει δείξει ότι η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως είναι τα εμφράγματα και οι ανακοπές, ήταν σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλάμβαναν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων που περιέχονται στο ελαιόλαδο.