



Kul Tajjeb għas-Saħħa Mentali Tiegħek

Dieta Mediterranja bilanċjata mhix biss ta' benefiċċju għas-saħħa fiżika tiegħek iżda għandha wkoll rwol sinifikanti fil-promozzjoni tas-saħħa mentali tiegħek.

Il-Benefiċċji tad-Dieta Mediterranja għas-Saħħa Mentali

Billi tadotta dieta Mediterranja u bilanċjata, tista' ssostni ġismek u ttejjeb is-saħħa mentali tiegħek.

Dawn huma wħud mill-benefiċċji:



Titjib fil-burdata

Il-konsum ta' ikel rikk fin-nutrijenti bħal frott, ħaxix, qamħ integrali u xaħmijiet sustanzjużi jista' jkollu impatt pożittiv fuq il-kimiċi tal-moħħ u b'hekk jippromwovi burdati aħjar u titjib ħolistiku tal-benesseri.



Titjib fil-funzjoni konjittiva

In-nutrijenti u l-antioġidanti li jinsabu fid-dieta Mediterranja jsostnu s-saħħa tal-moħħ. Din id-dieta kapaċi tgħin fit-tnaqqis tar-riskju tad-deġenerazzjoni fil-funzjoni konjittiva



Tnaqqis fir-riskju tad-dipressjoni

Din id-dieta ġiet assoċjata ma' inqas riskju għall-iżvilupp tad-dipressjoni. Tista' saħansitra ttejjeb is-sintomi f'individwi li diġà għandhom il-kundizzjoni.

Sostni moħħok – evita ikel proċessat u segwi d-dieta Mediterranja !



Suggerimenti utli kif issegwi d-dieta Mediterranja

Id-dieta Mediterranja tenfasizza ikel sħiħ, mhux ipproċessat jew ipproċessat b'mod minimu. Xi pariri biex taddatta d-drawwiet tad-dieta tiegħek għal benesseri ġenerali aħjar:



Aghżel ikel integrali minflok ipproċessat

Aghżel ikel integrali u mhux ipproċessat kull meta jkun possibbli. Naqqas kemm tista' l-konsum ta' 'snacks' ipproċessati, xorb biz-zokkor u ikel mibjugħ f'pakkett.



Ikkonsma l-ħalib u prodotti tal-ħalib b'mod moderat

Ikkonsma prodotti tal-ħalib bil-moderazzjoni u aghżel kefir u jogurt bla zokkor.



Illimita l-laħam aħmar jew ipproċessat

Illimita l-konsum tal-laħam aħmar, u evita jew illimita l-laħam ipproċessat. Iffoka fuq sorsi ta' proteini ġejjin mill-pjanti u laħam bl-inqas xaħam jew ħut.



Imla l-platt tiegħek b'ikel ġej mill-pjanti

Inkludi varjetà ta' frott u ħxejjex ikkuluriti fl-ikliet tiegħek. Dawn jipprovdu vitamini, minerali u antiossidanti essenzjali li jsostnu s-saħħa.



Kul ħut xaħmi

Bħas-salamun, il-kavall u s-sardin mill-inqas darba fil-ġimgħa. Dawn huma rikki fl-omega-3 u jsostnu s-saħħa tal-moħħ.



Suggerimenti utli kif issegwi d-dieta Mediterranja

Xi iktar pariri biex taddatta d-drawwiet tad-dieta tiegħek għal benesseri ġenerali aħjar:



Kul biżżejjed proteini bl-inqas xaħam

Bħal legumi, tofu, u ħut. Dawn huma essenzjali għall-produzzjoni ta' newrotrażmettitori li jirregolaw il-burdata u l-funzjoni konjittiva.



Agħti prijorità lil xaħmijiet tajbin għas-saħħa

Dawn jipprovdu nutrijenti importanti u tajbin għas-saħħa tal-moħħ bħal ġewż, ħut żejtni u żrieragħ.



Agħzel ċereali sħaħ

Bħal ross ismar, xgħir, ħafur u quinoa minflok ħobz, għaġin u ross abjad. Dawn huma rikki f'fibri u f'nutrijenti li jsostnu s-saħħa diġestiva u jistabbilizzaw il-livelli taz-zokkor fid-demm.



Ħxejjex aromatiċi u ħwawar

Uża ħxejjex aromatiċi u ħwawar liberament biex iżżid it-togħma fl-ikliet tiegħek. Dawn itejbu t-togħma tal-platti tiegħek filwaqt li jiproteġu s-saħħa tiegħek.



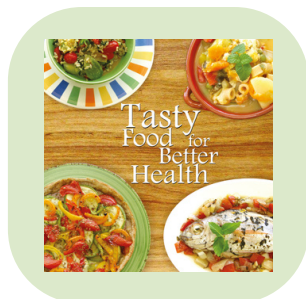
Ixrob l-ilma

Ixrob ħafna ilma matul il-ġurnata kollha. L-idratazzjoni hija essenzjali għall-funzjoni aħjar tal-moħħ u għas-saħħa ġenerali.



Ir-ricetti tagħna u rizersi oħra

Ippubblikajna ħafna rizersi li jistgħu jispiraw!
Agħtihom titwila!



Ikel Apetituz għal Saħħa Aħjar

Agħfas hawnhekk għall-verżjoni bl-Ingliż

Agħfas hawnhekk għall-verżjoni bil-Malti



Ricetti Għall-BBQ:

Ikel Bnin għas-Saħħa

Agħfas hawnhekk għall-verżjoni bl-Ingliż

Agħfas hawnhekk għall-verżjoni bil-Malti



The Go-To Guide

for Healthy Meals and Snacks

Agħfas hawnhekk għall-verżjoni bl-Ingliż



Ikel għall-Iskola

Agħfas hawnhekk għall-verżjoni bl-Ingliż

Agħfas hawnhekk għall-verżjoni bil-Malti

Għal aktar informazzjoni fuq nutrizzjoni, agħfas hawn!
Għal-lista kompluta tal-kotba tar-ricetti tagħna, agħfas hawn!
Għal parir professjonali fuq in-nutrizzjoni, ċempel **80073307**.