

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE ENOGASTRONOMICHE MEDITERRANEE E SALUTE

Programma di “Aspetti salutistici della dieta mediterranea”

- 1) Abitudini alimentari e stato di salute delle popolazioni mediterranee. Il “Seven Country Study”.
- 2) Il modello alimentare mediterraneo di riferimento.
- 3) Alimenti e nutrienti caratteristici della dieta mediterranea.
- 4) Aspetti energetici della dieta mediterranea.
- 5) I componenti maggiori della dieta mediterranea: Proteine , Lipidi , Glucidi, e Colesterolo.
- 6) I componenti minori della dieta mediterranea : Vitamine, Sali Minerali, Fibre alimentari e sostanze bioattive.
- 7) Vino e olio di oliva nella dieta mediterranea.
- 8) Ruolo dell'alimentazione mediterranea nella prevenzione e nel trattamento di malattie cronic-degenerative.
- 9) L'alimentazione mediterranea in epoche diverse.