



Средиземноморская диета

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА ГРУППЫ НОМЕР 356

КУДРЯВАЯ МАРИЯ

- ▶ Средиземноморская диета — тип питания, характерный для средиземноморского региона. Широко известна как один из вариантов здорового питания.



Характерные черты

- ▶ В 50-х годах XX века Анселом и Маргарет Кейс был введён в употребление термин «средиземноморская диета». Средиземноморская диета — не какая-то определенная система или инструкция, а собрание пищевых привычек и принципов, которым традиционно следуют люди Средиземноморья. Диета стала популярной в связи с так называемым французским парадоксом: несмотря на то, что жители юга Франции потребляют довольно большое количество жира, они имеют гораздо более низкие показатели сердечно-сосудистых заболеваний, чем жители таких стран, как США.
- ▶ Средиземное море окружают не менее 16 стран, и традиции питания различаются между этими странами из-за культуры, этнического фона и религии. Но есть множество характеристик, общих для них всех:
- ▶ Сефардский завтрак (Израиль)
- ▶ Высокая доля свежих плодов, овощей, картофеля, бобов, орехов, семян.
- ▶ Хлеб, макаронные изделия и другие продукты на основе зерновых культур.



- ▶ Фрукты являются ежедневным десертом.
- ▶ Оливковое масло и другие источники жиров, которые не являются жирными кислотами, является главным источником энергии, давая 25–35% всех калорий.
- ▶ Молочные продукты по большей части из йогурта и сыра.
- ▶ Яйца не употребляются совсем или не более 4 яиц в неделю.
- ▶ Рыба и птица употребляются от малых до средних количеств.
- ▶ Животное мясо употребляется в малых количествах.
- ▶ Умеренное потребление красного вина, обычно с пищей (кроме мусульманских стран).
- ▶ Диета неразрывно связана с активным образом жизни.



Влияние на здоровье

- ▶ Исследование, проведенное на выборке из 22000 человек, показало, что приверженность средиземноморскому типу питания, по сравнению с традиционным американским типом питания, снижает на 33 % риск возникновения сердечных и на 24 % раковых заболеваний[2]. Многочисленные медицинские исследования показали, что жители стран Средиземноморья менее подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний[3], реже страдают от избыточного веса[4], повышенного давления, диабета. Средиземноморская диета также снижает риск заболевания болезнью Альцгеймера[5]. Это обусловлено прежде всего обильным употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, блюд из зерновых культур и умеренного количества мяса и рыбы (жиры поступают в организм в основном из оливкового масла).
- ▶ Мезе перед обедом в Иордании
- ▶ Ученые из Университета Ровира и Виргили (Испания) провели исследования, в которых пришли к выводу, что средиземноморская диета, в сочетании с физическими упражнениями, способствует снижению веса за год, не менее чем на пять процентов от исходной массы тела, улучшению усвоения глюкозы и сохранению положительной динамики с течением времени. В исследовании приняли участие свыше 600 пациентов в возрасте от 55 до 75 лет, страдающих ожирением или избыточным весом, а также метаболическим синдромом[

- ▶ Регулярно делались попытки выделить составляющие диеты, дающие столь сильный медицинский эффект, и таковыми объявлялись жирная рыба, морепродукты, оливковое масло, красное вино и др.[8], но систематические исследования показали, что невозможно выделить один или два отдельных компонента, несмотря на их безусловно положительный эффект[2].
- ▶ Всемирная Организация Здравоохранения опубликовала рекомендации по питанию по доказанному снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, многие из которых пересекаются с традиционной средиземноморской диетой:[9]
- ▶ Рекомендуется избегать употребления продуктов с холестерином, таких как «красное» животное мясо, в пользу рыбы, морепродуктов, курицы и макаронных изделий;
- ▶ Рекомендуется избегать продуктов, содержащих жирные кислоты, которые стимулируют генерацию холестерина самим организмом человека, таких как сливки, сливочное масло, сало, в пользу оливкового или подсолнечного масла;
- ▶ Рекомендуется употреблять порядка 5 порций фруктов и овощей в день, а также блюда с максимальным сохранением растительных волокон как целыми, так и в составе салатов;
- ▶ Сокращать употребление сладостей в пользу фруктов;
- ▶ Употреблять не менее 1 раза в неделю блюда из жирной рыбы для употребления из неё кислоты омега-3, разрушающей холестерин;
- ▶ Не использовать блюда с большим количеством соли;
- ▶ Диета сочетается с активным образом жизни.

Типичные продукты

- ▶ Оливковое масло и оливки
- ▶ Свежие овощи: помидоры, баклажаны, болгарский перец, цуккини
- ▶ Чеснок, лук
- ▶ Рыба и морепродукты
- ▶ Зелень, например: тимьян, розмарин, орегано и базилик
- ▶ Белый хлеб, паста и рис
- ▶ В некоторых странах регулярное употребление красного вина

- ▶ Ризотто с морепродуктами
- ▶ Баланс питания:
 - ▶ 60 % углеводов (хлеб, макаронные изделия, фрукты, овощи)
 - ▶ 30 % жиров (главным образом оливковое масло)
 - ▶ 10 % белков (мясо, рыба, бобы, горох, фасоль)

