



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ



Национальное Общество
Профилактической кардиологии

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

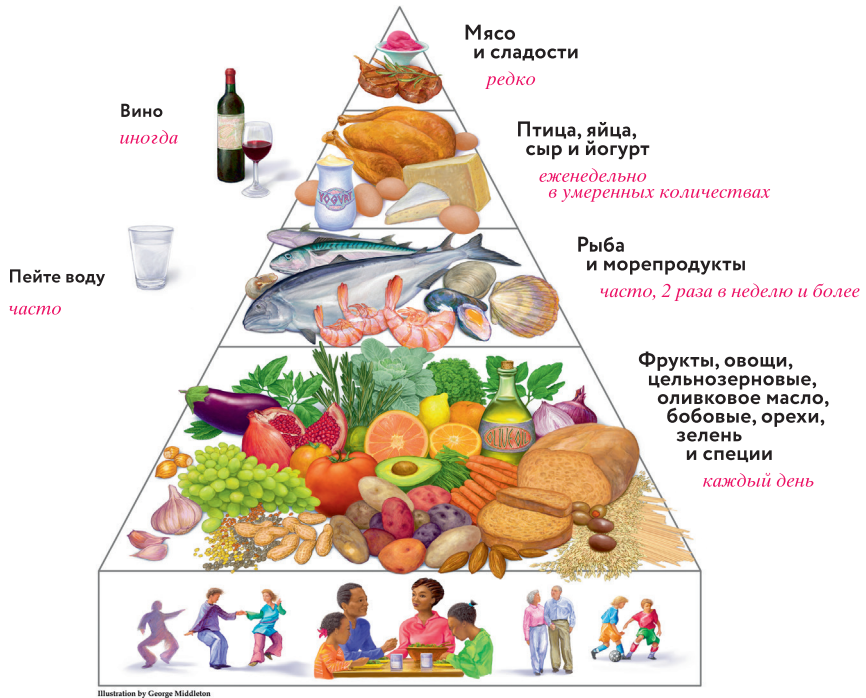
Брошюра, которую вы держите в руках, посвящена Средиземноморской диете. Большинство диет приводит лишь к кратковременному результату. Средиземноморская диета — это больше, чем просто диета. Это самый эффективный план здорового питания. Такой тип питания принят у людей, живущих в странах Средиземноморья. У них очень низкие показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, и специалисты считают, что это во многом связано со Средиземноморской диетой.



Средиземноморская диета

Многочисленные исследования, проведенные в разных странах мира, показали, что соблюдение Средиземноморской диеты:

- Снижает риск смерти от ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и мозгового инсульта
- Уменьшает вероятность развития некоторых онкологических заболеваний, в частности, рака желудка и кишечника
- Снижает риск развития заболеваний, связанных с поражением нервной системы, таких как болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона
- Увеличивает продолжительность жизни



Будьте физически активны, наслаждайтесь едой в компании близких

Какими продуктами и как питаться?

Овощи

2-3 порции овощей каждый день. Овощи могут быть свежие и замороженные (например, зимой). Если вы потребляете замороженные овощи, выбирайте свежемороженные (это должно быть написано на этикетке продукта). Приоритетным является потребление свежих овощей в сыром или приготовленном виде (капусты белокочанной, брокколи и цветной, моркови, свеклы, болгарского перца, помидоров, баклажанов и др.).

1 порция овощей — это примерно 100 грамм или 1 овощ среднего размера (например, 1 болгарский перец или 1 помидор), или 1 тарелка нарезанных свежих овощей, или ½ тарелки приготовленных (например, тушеных) овощей.

1 тарелка = 200 грамм



1 стакан = 200 грамм



Фрукты и ягоды

2-3 порции фруктов и ягод каждый день. Старайтесь потреблять сезонные фрукты. Если вы используете замороженные фрукты, выбирайте свежемороженные. Если вы потребляете консервированные фрукты, они должны быть приготовлены без добавления сахара.

1 порция фруктов — это примерно 100 грамм или 1 целый фрукт (1 банан или 1 яблоко, или 1 апельсин), или 1 стакан нарезанных свежих фруктов.

Рыба и морепродукты

Не менее 3-х порций рыбы или морепродуктов в неделю. Хотя бы 1 порция должна включать жирную рыбу. Это скумбрия, сельдь, сардины, палтус, семга, лосось, тунец, треска. Такая рыба богата полезными для здоровья полиненасыщенными жирными кислотами. Вы можете есть рыбу так часто, как пожелаете.

1 порция рыбы — это 80-140 грамм. Одна порция морепродуктов — это 170-200 грамм.



Мясо

Белое мясо курицы или индейки без кожи 1-2 раза в неделю.

Рекомендуется ограничить потребление:

- красного мяса
- продуктов из красного мяса, подвергшихся промышленной переработке (например, сосиски, ветчина, колбасы)
- продуктов из белого мяса, подвергшихся промышленной переработке (например, наггетсы из курицы)

Продукты из красного мяса следует использовать в рационе не чаще 1-й порции в неделю.

1 порция мяса — это 80-90 грамм (кусоч мяса размером с картонную колоду).

Молочные продукты

Регулярное потребление молочных продуктов, преимущественно кисломолочных (кефир, йогурты), а также сыров.

Выбирайте молоко, кисломолочные продукты пониженной жирности.

Бобовые

Более 3-х порций бобовых в неделю. Это может быть горох, фасоль белая и красная, чечевица, соя. Бобовые продукты насыщены полезными пищевыми волокнами, клетчаткой и белками, при этом они содержат очень мало жиров.

1 порция бобовых — это ½ стакана продукта в приготовленном виде.

Злаки

Важной базовой составляющей Средиземноморского типа питания являются цельнозерновые продукты. Это цельнозерновой хлеб (хлеб из обойной пшеничной муки (муки 3 сорта), хлеб из обойной ржаной муки), гречневая крупа, овсяная крупа, нешлифованный бурый или коричневый рис, полба, кукурузная крупа, перловая крупа, макаронные изделия из муки грубого помола.

Орехи

1 порция (но не более) несоленых орехов в день.

Орехи (грецкие орехи, кедровые орехи, лесные орехи, миндаль и другие) богаты полезными для здоровья ненасыщенными жирами, витаминами и микроэлементами. Орехи хорошо утоляют чувство голода. Если вы чувствуете голод между завтраком и обедом, можно использовать грецкие орехи, лесные орехи или миндаль в качестве перекуса. Старайтесь не превышать рекомендуемое за день количество орехов, так как они очень калорийны.

1 порция орехов — 30 грамм (горсть)



Жиры

Если вы следуете Средиземноморской диете, это не означает, что нельзя потреблять продукты, содержащие жиры. Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры и особенно трансжиры. Они способствуют развитию осложнений сердечно-сосудистых заболеваний. Основные пищевые источники трансжиров — продукты «быстрого питания» и другие жареные продукты, приготовленные в промышленных условиях, а также твердые маргарины и промышленная выпечка. Как большинство людей в Средиземноморском регионе, используйте оливковое масло вместо сливочного масла или маргарина. **Выбирайте оливковое масло первого отжима, рапсовое масло, соевое масло, а также кукурузное и подсолнечное масла.** Все эти масла содержат полезные для здоровья моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина в крови.



Помните: все растительные масла имеют ту же калорийность, что и животные жиры, поэтому старайтесь потреблять их в количестве не более 3-4 столовых ложек в день, включая приготовление пищи.



Сладости

Если вы следуете Средиземноморской диете, это не значит, что нельзя потреблять сладости. Старайтесь избегать или ограничивать потребление кондитерских изделий (например, пончиков, тортов, молочного шоколада, шоколадных батончиков). Отдавайте предпочтение таким сладостям как горький шоколад (содержащий не менее 50% какао бобов), сухофрукты (высушенные без добавления сахара), например, изюм.

Алкогольные напитки

Такой напиток, как вино (красное или белое), традиционно входит в состав Средиземноморской диеты. Его потребляют в очень небольшом количестве (не больше 1-2 стандартных доз) во время приема пищи, обычно ужина. Однако это не значит, что вино следует обязательно включать в свой рацион питания.

Разрешается потребление вина в количестве 1-2 стандартных доз для мужчин и 1 стандартной дозы для женщин в день.

1 стандартная доза – 1 бокал (120 мл) вина

Потребление большого количества вина может привести к повышению сердечно-сосудистого риска и некоторым онкологическим заболеваниям.

Безалкогольные напитки

Ежедневно пейте 1,5-2 литра воды. Избегайте или ограничьте потребление сахаросодержащих напитков (например, фруктовых соков с добавлением сахара и сладкой газированной воды). Лучший выбор — чистая вода.



▶ Если вы следуете Средиземноморской диете, $\frac{1}{2}$ вашей тарелки должны заполнять фрукты и овощи, $\frac{1}{4}$ тарелки — злаковые продукты (например, цельнозерновой хлеб и небольшая порция гарнира из макарон твердых сортов или нешлифованного риса), $\frac{1}{4}$ — рыба или нежирное мясо (например, белое мясо птицы).



Еще несколько советов:

- Если вы хотите заправить салат маслом, отдайте предпочтение оливковому маслу первого отжима.
- Вместо соли используйте перец, чеснок, различную зелень, лук. Они придадут пище приятный вкус. Кроме того, они полезнее, чем соль.

Во время трапезы сосредоточьтесь на потреблении пищи. Не стоит отвлекаться на просмотр телевизора, чтение книги или интернет, питаться «на бегу». Наслаждаться пищей в компании членов семьи и близких людей — важная часть культуры Средиземноморского питания.

Будьте здоровы!