

18+

ДИЕТА СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ: ИСКУССТВО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Вячеслав Пугарев

Вячеслав Пигарев

Диета Средиземноморья:

Искусство здорового питания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70401415

ISBN 9785006246393

Аннотация

Средиземноморская диета – это гораздо больше, чем оливковое масло, рыба на гриле и только что собранные овощи – или ее заслуженная репутация в области здоровья. Прочитав эту книгу, вы откроете для себя основные принципы средиземноморской диеты, ее наиболее важные ингредиенты и все потенциальные преимущества для здоровья, такие как снижение уровня холестерина и снижение риска сердечных заболеваний, чтобы помочь сохранить здоровое тело на всю жизнь.

Содержание

Введение: Что такое средиземноморская диета?	6
Глава 1	9
12 причин полюбить средиземноморскую диету	9
С чего начать средиземноморскую диету?	10
12 причин полюбить средиземноморскую диету	11
С чего начать средиземноморскую диету?	17
Средиземноморская диета с ограниченным бюджетом	22
Глава 2	27
Средиземноморская диета для похудения	27
Средиземноморская диета и ожирение	28
Средиземноморская диета для похудения	29
Средиземноморская диета и ожирение	35
Средиземноморская диета: защита от астмы и аллергии у детей	42
Глава 3	47
Каким должен быть хороший средиземноморский диетический завтрак?	47
5 здоровых закусок средиземноморской диеты	48
Каким должен быть хороший средиземноморский диетический завтрак?	49

5 здоровых закусок средиземноморской диеты	54
Список покупок средиземноморской диеты	60
Глава 4	63
Специи: ароматное «лекарство» в вашей тарелке средиземноморской диеты!	63
Оливковое масло: Божий дар для нашего здоровья	64
Специи: ароматное «лекарство» в вашей тарелке средиземноморской диеты!	65
Оливковое масло: Божий дар для нашего здоровья	74
Знаете ли вы, что оливки и оливковое масло борются с раком?	77
Глава 5	81
Средиземноморская кухня – поддержите здоровье своего сердца	81
Цельно зерновые макароны, холестерин и здоровье сердца	82
Средиземноморская кухня – поддержите здоровье своего сердца	83
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Диета Средиземноморья: Искусство здорового питания

Вячеслав Пигарев

Иллюстратор НоаЛуи

© Вячеслав Пигарев, 2024

© НоаЛуи, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-4639-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Что такое средиземноморская диета?

Одним из доминирующих ингредиентов, который во многом ассоциируется со средиземноморской диетой, является оливковое масло для приготовления пищи. Поскольку средиземноморская диета является традиционной диетой бедных прибрежных регионов Крита, Южной Италии и некоторых частей Греции, использование оливкового масла отличается от стран в других частях земного шара. В Северной Италии, например, оливковое масло обычно подают в качестве заправки для салата.

По иронии судьбы, средиземноморская диета, которая может быть ошибочно истолкована как диета, состоящая преимущественно из морепродуктов, из-за ее отождествления со Средиземным морем, в конце концов, не предполагает диету, состоящую исключительно из морепродуктов. В рационе присутствует большое потребление оливкового масла, бобовых, овощей и фруктов, нерафинированных круп; умеренное потребление молочных продуктов, таких как сыр и йогурт; умеренное и высокое потребление рыбы; низкое потребление мяса, особенно обработанного мяса, и умеренное употребление вина. Общее содержание жиров в этой ди-

ете составляет всего от 25% до 35% калорий.

Оливковое масло становится основным источником жиров в средиземноморской диете. Оливковое масло содержит высокий уровень моновенасыщенных жиров, которые, как доказано, уменьшают риск развития ишемической болезни сердца. Также доказано, что продукты, содержащие моновенасыщенные жиры, снижают уровень ЛПНП или холестерина на липопротеинов низкой плотности. Однако исследования еще не доказали, что существует возможность повышения ЛПВП холестерина липопротеинов высокой плотности при приеме продуктов, содержащих моновенасыщенные жиры.

Список покупок средиземноморской диеты

Средиземноморская диета богата клетчаткой. Взрослым рекомендуется принимать 20—35 граммов пищевых волокон в день. Растения являются хорошим источником клетчатки. Соевые бобы и горох, которые являются бобовыми, содержат пищевые волокна. Чернослив, который, как известно, способствует хорошему опорожнению кишечника, является еще одним отличным источником пищевых волокон. Другие – рожь, ячмень, овес, ягоды, бананы, яблоки и груши, брокколи, морковь, артишоки, лук, сладкий картофель. Все они содержат растворимую клетчатку. С другой стороны, цельно зерновые продукты, орехи, лигнаны, пшеница,

зеленая фасоль, цветная капуста, сельдерей, помидоры авокадо содержат нерастворимую клетчатку.

Более того, исследования показали, что средиземноморская диета снижает риск развития диабета и даже обеспечивает защиту от диабета 2 типа. Это также оказалось одним из лучших способов похудеть, поскольку средиземноморская диета в сочетании с диетой с низким содержанием жиров и углеводов эффективно снижает массу тела на 4—6 кг. Сторонники строгой средиземноморской диеты снижают риск возникновения рака, а также болезней Паркинсона и Альцгеймера.

Более того, уровень смертности у тех, кто соблюдает строгую средиземноморскую диету, намного ниже, чем у тех, кто ее не соблюдает. Таким образом, диетологи и другие члены команды здравоохранения считают средиземноморскую диету самым здоровым выбором пищи для всех.

Более того, поскольку ингредиенты (в основном свежие фрукты и овощи), а также способы приготовления (приготовление на гриле или употребление в сыром виде), практикуемые в средиземноморской кухне, составляют низкокалорийную диету с низким содержанием жиров, она стала очень популярной среди многих людей, следящих за своим весом, и любителей здоровья.

Глава 1

12 причин полюбить средиземноморскую диету

**С чего начать
средиземноморскую диету?
Средиземноморская диета
с ограниченным бюджетом**

12 причин полюбить средиземноморскую диету

Всякий раз, когда к кому-то обращаются с предложением попробовать новый образ жизни, у вас часто возникает первый вопрос: ПОЧЕМУ? Почему мне следует принять средиземноморскую диету? Для нас, конечно, сюрприз, когда люди просят вести здоровый образ жизни, но, тем не менее, мы попытались найти несколько простых и логичных причин, которые можно использовать, чтобы убедить людей вести здоровый образ жизни! Средиземноморская диета вкусна, гибка, разнообразна, дешева, полезна для здоровья, быстро и легко готовится и многое другое! Прочтите все об этом ниже и решите сами, подходит ли это вам.

1: Это вкусно

Средиземноморская диета предлагает одни из самых вкусных блюд, которые только можно попробовать. Сочетание итальянской, греческой, французской и испанской кухонь, а также влияния турецкой и ближневосточной кухонь делает средиземноморскую диету вкусной. Даже в некоторых неизвестных кухнях, таких как мальтийская и кипрская, есть очень вкусные блюда.

2: Это гибко для всех

Независимо от того, являетесь ли вы вегетарианцем, пескетарианцем или страдаете какой-либо пищевой аллергией, средиземноморская диета – одна из тех диет, которые можно адаптировать и настроить для каждого. Хотя существуют определенные продукты, которые составляют основу диеты, их обычно можно заменить, чтобы получить очень похожий эффект. В дополнение к низкому потреблению мяса в рационе вегетарианцы или веганы могут легко заменить его или получить необходимые питательные вещества из других источников, присутствующих в рационе.

3: Это переменная

Рецепты подобных блюд различаются по всему Средиземноморью. Например, долмады (или фаршированные виноградные листья) в Греции готовят с мятой и без мяса, а на Кипре включают фарш и без мяты. Мусака и Пастичио различаются в разных регионах Греции, а также в соседних странах. Это значит, что вам может не нравиться один способ приготовления того или иного блюда, но в другом регионе вам может понравиться другой.

4: Это дешево

Сама диета в принципе дешева, поскольку основана на нескольких схожих ингредиентах. Это означает, что это можно легко сделать с ограниченным бюджетом, не жертвуя вкусом и количеством. Мало того, обычно продукты имеют более длительный срок хранения и могут храниться некоторое время. Вы можете хранить бобовые, оливковое масло и сухофрукты в течение длительного периода.

5: Это здорово

Исследования показали, что средиземноморская диета играет важную роль в уменьшении проблем с сердцем, снижении уровня холестерина, действует как антиоксиданты, а также помогает при синдроме раздраженного кишечника. Благодаря высокому содержанию клетчатки и сложных углеводов, а также предпочтению белого мяса и бобовых, помогает пользователям средиземноморской диеты вести более здоровый образ жизни и обеспечивает прочную основу для его адаптации к вашему образу жизни.

6: Сделать это можно быстро

Средиземноморская диета – это диета, рецепты которой представлены в двух формах. Блюда либо готовятся очень быстро, либо занимают очень много времени. Хотя любой местный житель Средиземноморья скажет вам, что «еда

вкуснее, когда на ее приготовление уходит подходящее время», большинство рецептов можно приготовить за 20 минут, что дает вам возможность быстро перекусить, когда это необходимо.

7: Это может быть легко сделать

Хотя для совершенствования некоторых блюд требуется определенное мастерство, многие рецепты, доступные для средиземноморской диеты, можно легко приготовить и не требуют каких-либо предварительных знаний в кулинарии. Это означает, что рецепты может приготовить кто угодно в любой момент, что делает их отличной диетой для всей семьи.

8: Имеет обширное меню.

Существует множество рецептов из самых разных стран Средиземноморья. Это означает, что вы можете неделями готовить разные рецепты, и вам никогда не надоест есть одно и то же снова и снова. Достаточное количество исследований позволит создать более 100 различных рецептов из разных стран, каждый день добавляя на вашу кухню новую кухню.

9: Это помогает контролировать вес

Благодаря постоянному режиму, который регулирует средиземноморскую диету, контролировать вес можно очень легко. Перейдя на так называемые полезные жиры, такие как оливковое масло, а также цельно зерновой хлеб и картофель, ваш организм получает все необходимые ему углеводы, которые можно легко сжечь. Кроме того, очень небольшое количество сладостей и большое количество фруктов означает, что вы не получите много сладких десертов.

10: Это включает вино!

Вино, важный алкогольный напиток средиземноморской диеты, часто является предпочтительным напитком во время ужина. Было обнаружено, что красное вино полезно при сердечных заболеваниях, а белое вино часто считается хорошим антиоксидантом. Вино обычно подают 3 раза в неделю в умеренных количествах и оно прекрасно дополняет еду.

11: За этим легко следить во время ужина вне дома

В большинстве мест обычно есть блюдо средиземноморской диеты. Хотя это может быть и не совсем так, это означает, что вам не придется ограничивать свои прогулки только ресторанами средиземноморской кухни. Таким образом, соблюдение диеты не мешает вашей социальной жизни.

12: Вашим друзьям понравится, как вы готовите

Средиземноморская диета предназначена для совместного использования. Традиционная средиземноморская кухня и застолья включают в себя большое разнообразие блюд, которые поровну делят между друзьями и семьей. Приготовление пищи для них будет означать огромную еду, которой каждый сможет насладиться и смаковать. Благодаря гибкости диеты вы также можете включить в нее друзей-вегетарианцев и устроить отличную вечеринку.

Итак, мы дали вам 12 причин полюбить и принять средиземноморскую диету. Мы уверены, что вы сможете придумать или найти еще много других. Причины есть. Этой диете 4000 лет, ее преимущества доказаны. Что еще нужно, чтобы кого-то убедить?

С чего начать средиземноморскую диету?

Приготовление Средиземноморская диета – это очень простая диета, которой можно следовать, если вы правильно подготовились. Средиземноморская диета, обычно основанная на потреблении бобовых и углеводов, таких как картофель, а также белое мясо, фрукты и овощи, легко доступна и может удовлетворить любой образ жизни. Основные ингредиенты средиземноморской диеты включают:

Помидоры

Огурцы

Маслины

Оливковое масло

Лимоны

Лук

Сыр (обычно халлуми или фета)

Бобовые, такие как горох, черная фасоль, красная фасоль, нут и чечевица.

Картофель

Макаронные изделия

Таро

Латук

Рис

Шпинат

Йогурт (особенно греческий)

С чего начать средиземноморскую диету

С чего начать средиземноморскую диету

Есть много других ингредиентов, которые ставят под угрозу средиземноморскую диету, но перечисленные выше должны быть в изобилии в вашей кладовой. Определите лучшие источники для их дешевой покупки, а также альтернативы. В некоторых случаях сыр фета или сыр халуми могут быть очень дорогими, поэтому полезно найти другой материал, который его заменит. Очень распространенной темой в странах Средиземноморья является тот факт, что продукты обычно поставляются свежими, и это имеет огромное значение для приготовления и вкуса. Многие рецепты требуют добавления трав, но обычно травы свежие. Поиск местных розничных продавцов, которые регулярно продают необходимые травы и продукты, поможет вам поддерживать диету.

График диеты. Прежде чем приступить к диете, рекомендуется составить план диеты на неделю. Это поможет вам организовать покупки и приготовление пищи. Имейте в виду, что красное мясо – редкий ингредиент в средиземноморской диете, а рыба (особенно определенных видов) и курица занимают гораздо более важное место. Создайте график, который благоприятствует отказу от одного мяса через опреде-

ленные промежутки времени. Также имейте в виду, что даже белое мясо обычно не едят дважды в день. Попробовав некоторые рецепты, вы должны выбрать некоторые блюда, которые станут основными в вашем рационе. В большинстве домохозяйств эти основные продукты обычно представлены в виде бобовых.

Переход. Переход от повседневной диеты к средиземноморской диете прост, если вы не являетесь человеком привычки. Чтобы привыкнуть к более высокому содержанию клетчатки, а также к сложным углеводам, ежедневное употребление средиземноморского блюда поможет переходу. Также важно поэтапно отказаться от красного мяса. Очень простой способ легкого перехода – установить определенные дни для потребления белого и красного мяса. Обычно в странах Средиземноморья это регулируется религией, но это хорошая практика, которой следует следовать. Со временем, когда эти блюда войдут в ваш рацион, вы сможете планировать на их основе другие рецепты и блюда. Имейте в виду, что блюда, не традиционные для средиземноморской кухни, не обязательно считаются отклоняющимися от диеты, если они соответствуют критериям.

Вариации. Иногда бывает непросто приготовить каждый прием пищи, и это характерно для диеты, которая часто требует длительного приготовления или подготовки. Хорошей

практикой является включение различных блюд или поиск быстрых рецептов, включающих основные элементы диеты. Например, черноглазая фасоль в средиземноморской диете часто сочетается с цельно зерновым хлебом, тунцом и луком. Хорошей альтернативой приготовлению фасоли в кастрюле является приготовление фасоли и приготовление бутерброда с фасолью и тунцом. Многие рецепты можно адаптировать для более быстрого образа жизни, если их приготовить заранее и учесть основные критерии средиземноморской диеты.

Сезонные изменения. При средиземноморской диете следует помнить, что обычно два раза в году наступает период голодания. Это было установлено религией, но также прекрасно работает как очищающее средство для тела. Период голодания обычно подразумевает исключение красного мяса и молочных продуктов. В некоторых случаях из него также исключаются рыба и курица, но могут допускаться ракообразные и головоногие моллюски. Хорошей идеей будет изучить периоды поста в Греческой Православной Церкви и Католической Церкви, чтобы понять, когда они происходят, а также что они позволяют. Это не обязательный шаг, но он отлично подойдет, если вы заинтересованы в получении подлинного опыта или хотите очистить себя.

Алкоголь Средиземноморская культура и диета относятся к алкоголю совершенно иначе, чем в некоторых других

странах. Преобладающими напитками являются вино и пиво, иногда употребляются некоторые местные спиртные напитки, такие как узо и зивания. Алкоголь редко включается в сам процесс приготовления, а вместо этого употребляется во время еды или во время приготовления. Обычный рацион включает до трех бокалов вина в неделю. Предпочтение отдается красному вину, которое обычно подают в дни, когда подают красное мясо.

Десерты. Десерты обычно сильно различаются в зависимости от страны, но рекомендуется избегать десертов с большим количеством сливок и соусов. Обычно десерт составляют мороженое (предпочтительно шербет) и простые пирожные, шоколад или консервированные фрукты, хотя их подают редко. Вместо этого предпочтение отдается кофе и сладким фруктам или изюму.

Средиземноморская диета с ограниченным бюджетом

Одним из наиболее замечательных аспектов средиземноморской диеты является то, насколько дешевой она может быть для поддержания вас и вашей семьи, и в то же время это, вероятно, самая здоровая диета! Хотя средиземноморская диета варьируется от страны к стране и, очевидно, колеблется в зависимости от наличия продуктов, ее обычно можно достичь при относительно небольшом бюджете, используя дешевые продукты.

Дешевая сторона средиземноморской диеты

Бобовые и овощи, как правило, являются самыми дешевыми продуктами, которые можно приобрести при средиземноморской диете. Местные жители предпочитают свежие продукты консервированным или замороженным, но и они тоже подойдут. Единственное, на что нужно обратить внимание, — это на содержание натрия, а также на то, хранятся ли они вместе с побочными продуктами животного происхождения или какими-либо соусами. Запасы консервированных бобовых могут оказаться гораздо более дешевым решением по сравнению со свежими продуктами, и, хотя это повлияет на вкус, преимущества средиземноморской диеты все равно

сохраняются.

Белое мясо, такое как курица и рыба, обычно стоит недорого, в зависимости от вашего географического положения. Когда дело доходит до рыбы, выбор рыбы, которую обычно можно найти в Средиземном море, обычно обходится дорого, но выбор другой рыбы с низким содержанием жира обычно помогает. Часто требуется небольшое исследование того, какие виды вам нравятся и стоят ли они дешево, но обычно это нетрудно сделать. Головоногие моллюски, такие как кальмары или осьминоги, обычно различаются по доступности в зависимости от сезона и места, где вы живете, но обычно головоногих можно приобрести довольно дешево. Местные жители Средиземноморья, как правило, ловят рыбу, а не выращивают ее на фермах, но выращенная рыба дешевле и в изобилии, поэтому используйте ее, если дикая рыба недоступна.

Более того, сезонные фрукты, как и цельно зерновой хлеб и макароны, обычно стоят дешево. Простой помидор с чесночным соусом приготовить дешево и из легкодоступных материалов. Хранение сушеных трав и приправ поможет вам придать вкус вашим блюдам средиземноморской кухни.

Дорогая диета

Оливковое масло необходимо для диеты, но обычно оно дорогое. Важное различие, которое следует сделать здесь в отношении оливкового масла, заключается в том, что оливковое масло первого отжима используется для приготовления пищи, а оливковое масло первого отжима используется в салатах. Оба вида обычно стоят дорого, поэтому, если у вас ограниченный бюджет, можно использовать оливковое масло первого отжима в салатах. Учитывая разнообразие брендов, важно сравнивать цены и выбирать оливковое масло, собранное в Средиземноморье, чтобы получить более аутентичный опыт. Однако, поскольку это оливковое масло, как правило, дороже, выбор более дешевой марки обычно не является проблемой.

Красное мясо, как правило, везде дорогое. Когда дело доходит до красного мяса, предпочтение того, какое животное употреблять в пищу, варьируется в зависимости от того, в какой части Средиземноморья вы находитесь. Говядину, как правило, больше потребляют в Испании, Португалии и Франции, тогда как свинину и баранину преобладают в Греции, Италии и на Кипре. Поскольку красное мясо употребляют редко, местные жители Средиземноморья, как правило, предпочитают куски высшего качества с нежными, но немного жирными кусками. Хотя его покупка стоит дорого, из-за редкости красное мясо обычно сбалансировывает бюджет, не нанося ущерба.

Мясо дичи также сильно варьируется от региона к региону. Хотя оленину потребляют по всему Средиземноморью, она не является основной частью рациона, хотя и является очень полезной заменой говядины. Если вы предпочитаете оленину говядине, то некоторые рецепты из горных районов Средиземноморья могут подойти вашему бюджету и вкуснее. Что касается диких птиц, фаворитами являются фазаны и перепела, хотя они считаются деликатесом, а не основным продуктом питания. В некоторых частях Италии и Греции предпочитают дикого кабана, но, опять же, он, вероятно, будет дорогим. Большая часть мяса дичи, как правило, дорогая, но, если там, где вы живете, оно широко доступно и дешево, возможно, стоит рассмотреть его как альтернативу традиционному мясу.

Сыр также может быть дорогим для людей, не живущих в Греции и на Кипре. Фета и Халлуми могут быть особенно дорогими, за ними следуют и другие итальянские сыры. Основная причина, по которой фета и халлуми обычно стоят дорого, заключается в том, что их приходится импортировать из Греции и Кипра соответственно. Сыр фета теперь получил широкое распространение в мире и, возможно, не такой дорогой, как раньше, но халлуми по-прежнему стоит. Рассмотрим козий сыр как альтернативу, но мы знаем, что он обычно более жирный и имеет другую текстуру.

Жить с ограниченным бюджетом и планировать перейти на средиземноморскую диету несложно, если все спланировать заранее и провести небольшое исследование. Из-за редкости дорогих продуктов средиземноморская диета может быть идеальной для человека с ограниченным бюджетом и, безусловно, полезна для здоровья.

Глава 2

Средиземноморская диета для похудения

Средиземноморская диета и ожирение

Средиземноморская диета: защита от астмы и аллергии у детей

Средиземноморская диета для похудения

Потеря веса кажется головной болью для большого процента населения. Очень часто люди, пытающиеся быстро похудеть, впадают в отчаяние и обращаются к альтернативам, которые с большой вероятностью могут вызвать проблемы.

Сначала специалист должен диагностировать его, если действительно существует проблема/проблема с весом.

Самым популярным инструментом, используемым диетологами, является индекс массы тела (ИМТ), который позволяет оценить масштаб проблемы. Нормальные пределы значений для здоровых взрослых составляют от 18,5 до 25,0 кг/м². Люди с ИМТ 25—30 кг/м² относятся к категории людей с избыточным весом, с ИМТ 30—35 кг/м² относятся к категории ожирения, а значения > 35 кг/м² определяют категорию морбидного ожирения. ИМТ легко рассчитать каждому следующим образом: $\text{ИМТ} = \text{вес} / \text{рост}^2$. Вес необходимо рассчитывать в килограммах, а рост в метрах. В зависимости от категории, к которой мы принадлежим, мы можем установить достижимую цель по весу.

Уже поговорив о ценности средиземноморской диеты и ее

эффективности в снижении веса, мы можем сосредоточиться на некоторых ключевых моментах, которые могут помочь в снижении веса.

1. Проверьте свои порции. Средиземноморская диета всегда предполагает разнообразие продуктов, не исключая из рациона ни одну группу продуктов. Однако в нем говорится, что необходимо проявлять бдительность в отношении количества и частоты употребления пищи. Поэтому начните подавать $\frac{2}{3}$ той порции, которую вы используете для подачи.

Дополнительный совет: измените размер посуды, которую вы используете. Меньшее блюдо кажется более полным даже с меньшей порцией еды, чем огромное блюдо, для заполнения которого нужно две порции еды. И конечно, мы всегда чувствуем большее удовлетворение от картинки полноценного блюда.

2. Выложите овощи в тарелку. Ключевой особенностью средиземноморской диеты является повышенное потребление овощей. Всегда отдавайте предпочтение свежим сезонным овощам, которые являются богатым источником витаминов, минералов и клетчатки. Сырые, приготовленные или жареные продукты всегда должны быть обязательной частью вашей еды. Старайтесь подавать овощи при каждом приеме

пищи, в идеале они должны занимать половину тарелки.

Дополнительный совет: начните трапезу с салата, а затем приступайте к основному блюду. Так вы быстрее почувствуете насыщение и вам будет легче насытиться меньшей порцией еды.

3. Используйте оливковое масло. Средиземноморская диета известна тем, что рекомендует использовать оливковое масло вместо других жиров, таких как сливочное масло и маргарин. Оливковое масло очень богато мононенасыщенными жирами и оказывает положительное влияние на наше здоровье, одновременно улучшая вкус пищи.

Дополнительный совет: используйте его в небольших количествах, потому что чайная ложка дает нам 45 калорий. Идеально подходит для приготовления пищи: используйте по 1 столовой ложке на каждую порцию готовящейся пищи.

4. Познакомьтесь с фруктами. Фрукты являются неотъемлемой частью нашего ежедневного рациона. Средиземноморская диета предполагает употребление 3—4 порций фруктов в день. Фрукты могут быть свежими или сушеными. Их обычно используют в качестве промежуточного перекуса, поскольку содержащиеся в них витамины лучше усваиваются при употреблении натошак.

Дополнительный совет: если вы относитесь к людям, которым скучно или которые пренебрегают фруктами, проявите немного воображения и попробуйте несколько альтернатив. Приготовьте свежавыжатый сок, фруктовый салат, смешайте их с йогуртом, с медом и корицей, с орехами, смешайте с молоком для молочного коктейля, добавьте в салат или даже еду.

5. Отдавайте предпочтение рыбе. Рыба является важным источником белка, но в отличие от красного мяса не содержит «плохих» животных жиров. Напротив, он очень богат жирными кислотами омега-3, которые полезны для сердечно-сосудистой системы. Жители Средиземноморья явно имеют преимущество в легком доступе к морепродуктам, но стоит последовать их примеру, даже если кажется, что найти рыбу, которая вам нравится, немного сложно. Средиземноморская диета предполагает употребление рыбы 2—3 раза в неделю и предпочтительно так называемую жирную рыбу, такую как лосось, сардины и скумбрия.

Дополнительный совет: жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе, обладают мягким антидепрессивным действием; поэтому употребление рыбы может помочь вам улучшить настроение.

6. Пейте больше жидкости. Все рекомендации по еде и порциям содержательны, но не забывайте о важности питья достаточного количества жидкости в течение дня. Рекомендации средиземноморской диеты указывают на употребление 8—10 стаканов воды в день. Но остерегайтесь жидкостей, в которых есть «скрытые» калории. Очень часто люди пьют соки, молоко, безалкогольные напитки, полагая, что, поскольку они жидкие, в них нет калорий. Однако один стакан сока равен 120 калориям и, очевидно, намного больше, если он содержит сахар. Поэтому отдавайте предпочтение воде, которая утолит жажду, не добавляя при этом лишних калорий.

Дополнительный совет: если стакан воды кажется вам слишком большим, попробуйте использовать бутылку воды. Доказано, что легче выпить бутылку воды, чем два стакана воды. Поэтому рекомендуется всегда носить с собой бутылку воды. Сделав хотя бы глоток каждый раз, он опустеет прежде, чем вы это заметите.

7. Упражнение. Средиземноморская диета может помочь нам добиться очень значительных результатов. Достижимая цель – потеря около 1 килограмма в неделю при соблюдении средиземноморской диеты, то есть потеря около 4 килограммов (~ 9 фунтов) в месяц в среднем. Однако если в вашу ежедневную программу в дополнение к средиземноморской ди-

ете добавить какие-то упражнения, вы сможете добиться еще лучших результатов и более очевидных изменений в своем организме.

Дополнительный совет: если тренажерный зал не вписывается в ваше мировоззрение, не используйте это как оправдание, есть много других альтернатив: плавание, танцы, велосипед, теннис и многие другие виды спорта. Если у вас нет свободного времени, не волнуйтесь. Всегда есть решение. Даже ходьба средней интенсивности в течение одного и больше часа, три или четыре раза в неделю полезна для организма.

8. Планируйте прием пищи. Постарайтесь не оставлять желудок пустым в течение многих часов. Используйте даже небольшой перекус между приемами пищи и старайтесь не оставаться натошак более трех часов. Это заставит ваш метаболизм работать быстрее, и вам будет легче регулировать чувство голода при последующих приемах пищи.

Дополнительный совет: убедитесь, что у вас всегда есть здоровые закуски, чтобы избежать других высококалорийных вариантов в трудный момент, когда начинается голод. Несоленные орехи, зерновые батончики, сухофрукты, несладкие крекеры – это варианты, которые вы можете иметь в машине, в ящике стола или даже носить с собой.

Средиземноморская диета и ожирение

С 1950-х годов исследование семи стран показало, что принятие средиземноморской диеты увеличивает продолжительность жизни, но может способствовать избыточному весу и ожирению. Исследование семи стран, которое проводилось в Греции, США, Италии, Голландии, Югославии, Финляндии и Японии, началось в конце 1940-х годов и пыталось изучить связь между питанием и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Это одно из крупнейших и наиболее давних эпидемиологических исследований в мире, благодаря которому в научном сообществе появился термин «средиземноморская диета», а также его благотворное влияние на здоровье.

Однако в течение последующих 50 лет общее потребление жиров в греческой диете увеличилось в результате увеличения доступности оливкового масла, а также появления других источников жира, помимо него. Следовательно, концентрация насыщенных жиров в странах Средиземноморья увеличилась – фактически утроилась.

Оглядываясь назад на дату всех исследований, проведен-

ных с тех пор, можно сказать, что нынешнее потребление жиров в Греции очень велико и колеблется от 35% до 47%.

На практике это означает, что половина потребляемых ежедневно калорий поступает только из жиров.

Последствия этих диетических изменений стали очевидными для здоровья греческого населения, которое ухудшилось за последние тридцать лет. Распространенность ожирения и диабета возросла, и большинство взрослого населения имеет избыточный вес или страдает ожирением.

Это также связано с увеличением потребления калорий при одновременном снижении физической активности. Все это противоречит высокой продолжительности жизни греческого населения и низкой заболеваемости ишемической болезнью сердца, образуя, таким образом, так называемый «греческий парадокс».

Объяснение «греческого парадокса» можно искать в защитном характере длительного использования оливкового масла в качестве основного источника жира, поскольку последующие исследования показали, что оливковое масло снижает риск рака яичников, заболеваний периферических артерий, даже ревматоидный артрит.

Термин «средиземноморская диета» неточен просто потому, что Средиземноморье окружают 16 стран, и каждая из них приняла свою собственную модель питания. Последнее является результатом влияния культуры, экономики, религии и других социокультурных факторов.

Тем не менее, эти диетические планы имеют общие черты, которые можно в целом резюмировать следующим образом:

Высокое потребление фруктов, овощей, бобовых, хлеба и других круп, бобовых, зерновых, картофеля и оливкового масла в качестве основного источника жира.

Умеренное или низкое потребление молочных продуктов, птицы и рыбы и недостаточное потребление красного мяса.

Уровни потребления яиц колеблются от нуля до четырех раз в неделю.

Умеренное или низкое потребление вина, предпочтительно красного.

Диетические привычки жителей Средиземноморья включают высокий процент калорий, поступающих из жиров. Трудно способствовать увеличению уровня ожирения в этих странах, и этот факт начал вызывать беспокойность в научном сообществе.

Типичной особенностью средиземноморской диеты является низкое содержание насыщенных жиров, в то время как

более половины калорий, поступающих из жиров, приходится на мононенасыщенные жирные кислоты оливкового масла.

Мононенасыщенные жирные кислоты не повышают уровень холестерина в крови, в отличие от насыщенных жирных кислот.

Поскольку этот тип диеты в основном основан на потреблении оливкового масла, существует много опасений по поводу увеличения веса людей, которые его соблюдают. Фактически, многие исследователи высказывают мнение, что чем ближе к принятию средиземноморской диеты, тем выше потребление калорий. В наши дни, когда избыточный вес и ожирение являются очень большой проблемой, этот вопрос приобретает первостепенное значение. Однако недавние данные показывают, что средиземноморская диета никоим образом не связана с увеличением веса.

Избыточный вес является общей проблемой населения Средиземноморья и, скорее всего, связан с ограниченной физической активностью в сочетании с повышенным потреблением калорий.

Но каковы основные характеристики традиционной средиземноморской диеты? И почему столько суеты? Давайте

посмотрим подробнее:

Конечно, частое употребление фруктов и овощей является обязательным для здорового организма. Под частым употреблением мы подразумеваем 2—3 фрукта в день и употребление овощей во время основных приемов пищи (в основном в виде салата, но также вареных или вареных овощей).

Низкая калорийность этих продуктов, а также содержание в них витаминов, минералов, микроэлементов и антиоксидантов делают фрукты и овощи неоценимыми союзниками в борьбе с ожирением.

Двигаясь дальше, ежедневное потребление круп и зерновых является ключевым элементом традиционного средиземноморского образа питания. Когда мы говорим о крупах и злаках, мы имеем в виду цельно зерновой хлеб и макароны, коричневый и черный рис, кускус, крупы, фрукты и т. д.

Подобно фруктам и овощам, высокое содержание клетчатки в этих продуктах очень важно для правильного функционирования пищеварительной системы и поддержания нормального уровня глюкозы в крови.

Последнее является важной целью в борьбе с ожирением.

ем и похудении, поскольку чем лучше регулируется уровень глюкозы в крови, тем ниже риск накопления жира в организме.

Общие рекомендации для взрослых предполагают ежедневное употребление 8 микропорций злаков и круп. Микропорция равна ломтику хлеба (25 г) или чашке вареного риса или макарон.

Одной из отличительных черт средиземноморской диеты является употребление бобовых хотя бы пару раз в неделю. Бобовые представляют собой особенно интересную группу продуктов питания, поскольку они являются хорошим источником растительных белков без триглицеридов, холестерина и насыщенных жирных кислот, содержащихся в красном мясе. Традиционное потребление бобовых в сочетании с зерновыми (например, чечевицей или нутом с рисом) является отличным источником белков с высокой биологической ценностью, низкой калорийностью, богатым антиоксидантами и клетчаткой.

Что касается красного мяса, то средиземноморские рекомендации предполагают есть его не чаще одного-двух раз в месяц и в небольших количествах. Людям следует предпочесть сосредоточиться на рыбе (1—2 раза в неделю), птице (курица, индейка) или другом нежирном мясе (например,

кролике), которые следует употреблять один раз в неделю.

Наконец, благотворное влияние умеренного употребления алкоголя на функцию сердца выражается в выпивке 1 стакана красного вина для женщин и 2 бокалов для мужчин в день.

Помимо полезной роли средиземноморской диеты, поддержание здорового веса и хорошее здоровье в целом также зависят от высокого уровня физической активности. Рост ожирения, наблюдаемый в последние годы, показывает необходимость изменения нашего питания и перехода к средиземноморскому образу жизни и питания.

Средиземноморская диета: защита от астмы и аллергии у детей

Средиземноморская диета – это проверенный образец здорового питания, способствующий сбалансированному питанию и одновременно укрепляющий иммунную систему и здоровье организма. Это относится и к более молодому возрасту. Средиземноморская диета – это план диеты, предлагаемый в детстве, способствующий как лучшему контролю веса, так и улучшению здоровья детей. Было проведено несколько исследований по изучению влияния средиземноморской диеты на вес и состояние здоровья детей раннего возраста.

Средиземноморская диета – защита от астмы и аллергии у детей

Однако исследования детей в Италии показали, что только 5% детей строго придерживались средиземноморской диеты. У 62,2% наблюдалась умеренная комплаентность, а у 32,8% – плохая. Такой низкий процент детей, соблюдающих средиземноморскую диету, объясняется низким потреблением фруктов, овощей, бобовых, молочных продуктов, а также высоким потреблением коммерческих продуктов на завтрак и десерт.

Согласно опросу, некоторые из факторов, которые, по-видимому, влияли на соблюдение средиземноморской диеты в детстве, заключались в следующем: ели ли дети в школе, завтракали ли они вместе с остальными членами семьи, имели ли они свободный доступ к еде, наличие в доме фруктов, овощей и бобовых, понравились ли им овощи, уровень образования матери, время, проведенное перед экраном (экранное время) и численность населения места проживания.

Другое исследование, проведенное в восьми европейских странах, также привело к выводу, что молодое население Средиземноморья уже выбрало неверный путь, забыв привычки традиционной средиземноморской диеты и более решительно переняв привычки западных стран. Поэтому, несмотря на то что средиземноморская диета обратно пропорциональна детскому ожирению, к сожалению, она часто не соблюдается детьми, живущими в Средиземноморском регионе.

Тем не менее, есть многообещающие результаты исследований на детях, проживающих на Крите. Большинство из них, похоже, придерживались средиземноморской диеты от умеренной до высокой. Самый важный вывод заключается в том, что такое регулярное и частое употребление в соответствии с планом средиземноморской диеты может ока-

зывать благотворное влияние на симптомы одышки, ринита, астмы и атопии. Такие результаты также стали результатом более ранних исследований положительного эффекта цитрусовых, яблок и помидоров при астме и аллергическом рините.

Это исследование показало, что дети на Крите потребляют большое количество фруктов и овощей местного производства. В частности, впервые было обнаружено, что экстракты кожуры красного винограда содержат богатую смесь полифенолов, которые, возможно, благодаря своему антиоксидантному действию делают виноград важным средством против ринита и астмы.

Защита средиземноморской диеты

Более того, повышенное потребление орехов также оказало положительное влияние на симптомы. Орехи – очень богатый источник витамина Е, известного своими антиоксидантными свойствами. Они также очень богаты магнием, который, как было обнаружено, оказывает защитное действие против астмы и функции легких.

Напротив, потребление маргарина, по-видимому, положительно влияет на появление симптомов. В частности, когда маргарин употребляется еженедельно, он усугубляет

симптомы астмы и аллергического ринита.

Примечательно, что аналогичные результаты были получены в отношении защитного эффекта средиземноморской диеты против хрипов и атопии у детей, когда мать строго соблюдала средиземноморскую диету во время беременности.

В частности, было обнаружено, что концентрация селена и железа в пуповине отрицательно связана с хрипами и экземой в детстве. Это также было доказано в отношении приема витамина Е матерями во время беременности. Другие исследования обнаружили положительное влияние на аллергию увеличения потребления яблок и рыбы во время беременности. Поэтому показано, что, когда мать во время беременности строго соблюдает средиземноморскую диету, плод подвергается воздействию ряда антиоксидантов. Они, в свою очередь, оказывают защитное действие на функцию легких. Такие антиоксиданты можно найти в цельно зерновых продуктах, фруктах, овощах, бобовых – группах продуктов питания, определенных средиземноморской диетой.

Аллергические заболевания чаще возникают в течение первого месяца жизни новорожденного. Процессы, приводящие к аллергическим реакциям, могут начаться на ранних стадиях развития иммунитета плода. Это означает, что диета матери во время беременности может быть более важ-

ной, чем диета в раннем детстве. Все необходимые питательные вещества, поступающие с пищей матери, передаются через плаценту плоду, укрепляя иммунную систему плода. Таким образом, исследование пришло к выводу, что соблюдение средиземноморской диеты матерью более важно для защиты от аллергии, одышки и атопии, чем диета в детстве.

Результаты этих недавних исследований на самом деле очень оптимистичны и открывают путь для дальнейших исследований влияния средиземноморской диеты на вес и здоровье детей.

Учитывая наши нынешние данные, средиземноморскую диету следует поддерживать как часть стратегий профилактики ожирения в Европейском Союзе. Это также пойдет на пользу здоровью детей. Конечно, не менее важно улучшить пищевые привычки и знания о питании всей семьи, чтобы помочь детям принять здоровый образ питания, соответствующий плану средиземноморской диеты.

Глава 3

**Каким должен быть
хороший средиземноморский
диетический завтрак?**

**5 здоровых закусок
средиземноморской диеты
Список покупок
средиземноморской диеты**

Каким должен быть хороший средиземноморский диетический завтрак?

Завтрак – самый важный прием пищи в течение дня по любым диетическим стандартам, и средиземноморская диета не является исключением. Средиземноморский завтрак действительно является самым важным приемом пищи за день для всех народов Средиземноморья. Вопрос в том, чем хорош завтрак средиземноморской диеты? И ответ более или менее одинаков для всех средиземноморских стран: простой завтрак, богатый белком и клетчаткой.

Почему завтрак важен?

Средиземноморский диетический завтрак

Завтрак – важный прием пищи, и его нельзя пропускать, поскольку он снабжает тело и мозг достаточным количеством энергии, чтобы справиться с ней на весь день. Люди, которые пытаются похудеть, обычно пропускают завтрак, но в большинстве случаев это имеет противоположный эффект, поскольку организм, лишенный еды, получает неправильные сигналы и накапливает жир и пищу, чтобы спра-

виться с недостатком. Завтрак поддерживает обмен веществ в организме, сжигая калории, что может привести к потере веса.

Полезен ли для нас завтрак?

Ответ определенно нет. Лучше не позавтракать, чем позавтракать неправильно. Следует избегать продуктов на завтрак, содержащих натрий, сахар, насыщенные жиры и высокие калории. К таким продуктам относятся сладкие хлопья, бекон и колбасы, а также сладкая выпечка.

Что такое хороший завтрак?

Хороший завтрак содержит продукты с высоким содержанием клетчатки и белков. Такое сочетание утоляет чувство голода и дает мозгу сигнал о сытости до обеда. К продуктам, содержащим белок, относятся молочные продукты, яйца и орехи, а к продуктам, содержащим клетчатку, относятся фрукты, овощи и цельно зерновые продукты. Поэтому завтрак, содержащий продукты с высоким содержанием клетчатки и белка, является лучшим завтраком, который может съесть человек.

Правильный завтрак средиземноморской диеты.

Продукты, составляющие хороший завтрак, – это продукты, являющиеся основными компонентами средиземноморской диеты, а также продукты, которые входят в ежеднев-

ную или наиболее часто встречающуюся категорию пирамиды средиземноморской диеты. Средиземноморская диета включает в себя фрукты, овощи и орехи в ежедневном потреблении, цельно зерновой хлеб и крупы, а в категорию частого потребления три-четыре раза в неделю входят молочные продукты, яйца, йогурт, белый сыр. Поэтому при приготовлении должно быть легко разработать план здоровой диеты с альтернативными блюдами средиземноморской кухни на завтрак, чтобы вы не ели один и тот же завтрак каждый день.

Чтобы получить представление о средиземноморском диетическом завтраке, мы можем узнать, что едят на завтрак жители Средиземноморья.

Критский завтрак: Критский завтрак прост. Он состоит из оливок, сыра, помидоров, огурцов, йогурта, поджаренного цельно зернового хлеба, паксимадии или тако, как их называют на Крите, меда, яиц, обычно сваренных вкрутую, апельсинового сока и кофе или чая.

Турецкий завтрак: Типичный турецкий завтрак состоит из турецкого белого сыра Беяз Пейнир, оливок, яиц, меда и различных видов супов, которые едят в основном зимой. Существует фирменное блюдо турецкого завтрака под названием менемен, приготовленное из помидоров, оливково-

го масла и яиц, а в некоторых вариантах с добавлением зеленого перца и лука. Кофе или чай дополняют настоящий турецкий завтрак.

Итальянский завтрак: существует множество вариантов итальянского завтрака. Поскольку на правильном завтраке следует избегать сладостей, следующим вариантом для итальянцев является хлеб и сыр. Чиабатта – популярный хлеб, который подают на завтрак. Предпочтительными сырами являются: маскарпоне, рикотта или пармезан-реджано. Кофе по утрам – обязательный атрибут итальянцев.

Испанский завтрак. У испанцев разные варианты завтрака в зависимости от региона страны. Один из вариантов – тост с намазанным сверху мягким сыром. Кофе обязателен

Марокканский завтрак: Типичный марокканский завтрак состоит из мятного чая или кофе, оливок, сухофруктов, хлеба – мафрока, или крингала, или хлеба эмбиси, приготовленного из манной крупы, фиников и молока или йогурта.

Израильский завтрак: израильский завтрак состоит из любой еды, которую можно было съесть в кибуце. К этим продуктам относятся: свежие овощи, свежие соки или фрукты, яйца, хлеб, молоко и различные другие молочные продукты, такие как йогурт и сыр.

Возможных вариантов завтрака средиземноморской диеты много, и это дает последователям средиземноморской диеты возможность экспериментировать, в то же время давая им множество вариантов и практически никаких ограничений. Итак, где бы вы ни находились, дома, в дороге, в отеле в Европе, Австралии или Америке, вы обязательно сможете найти подходящие средиземноморские продукты, из которых вы сможете приготовить питательный и здоровый средиземноморский диетический завтрак.

Средиземноморские продукты, из которых можно приготовить быстрый и питательный завтрак: обезжиренный йогурт, цельно зерновой хлеб, белый сыр и фрукты или свежевыжатые соки.

5 здоровых закусок средиземноморской диеты

Закуски являются важной частью повседневной жизни для многих людей, но как можно адаптировать свои закуски к здоровому стилю питания средиземноморской диеты? Мы ведем напряженный образ жизни и не всегда есть время регулярно сесть за полноценный обед. Быстрый перекус, чтобы продержаться до следующего приема пищи, является нормальной привычкой для большинства людей, к сожалению, это может быть плитка шоколада, пачка чипсов из торгового автомата или пара печенья из чайной для персонала. Эти виды закусок не только содержат мало питательных веществ, но и полны насыщенных жиров, соли, ароматизаторов и консервантов, и все это может нанести вред нашему здоровью и не присутствует в средиземноморской диете.

Почему перекусы могут быть полезны для нас?

«Закусочные» продукты имеют плохую репутацию, которая в большинстве случаев вполне заслужена. Типичные коммерческие закуски – это кошмар питания, не приносящий никакой пользы для здоровья. Однако это не означает, что концепция перекусов на самом деле плохая. Здоровый перекус между приемами пищи может помочь обуздать голод и помешать вам потянуться за плиткой шоколада, когда

наступит время перекуса в три часа дня. В дополнение к этому, если вы приступите к еде с чувством сильного голода, вы, скорее всего, переедите или схватите первое, что попадет под руку, не особо задумываясь о питании или здоровье, питательный перекус между приемами пищи может снизить этот тип поведения. Закуски с высоким содержанием белка или сложных углеводов из цельного зерна, которые медленно перевариваются, идеально подходят для подавления голода.

Регулярное питание также может быть полезно для нашего метаболизма и, следовательно, помогает контролировать вес. Если мы долгое время обходимся без еды, наш организм начинает экономить «топливо» в качестве меры безопасности на случай, если пройдет много времени, прежде чем его будет доступно больше. Это означает сохранение энергии в виде жира, а не ее сжигание. Если мы регулярно едим в небольших количествах, это ограничивает хранение калорий, поскольку организм знает, что скоро он получит больше топлива. Идеальная закуска должна содержать около 200 калорий или меньше, хотя, если вы пытаетесь похудеть, вы можете выбрать более низкокалорийные варианты.

Наконец, перекусы могут стать отличным способом разнообразить ваш рацион. Вы можете увеличить потребление кальция с помощью перекусов на основе обезжиренных молочных продуктов, таких как йогурт или свежий сыр, или

увеличить потребление витаминов с помощью свежих фруктов или овощей.

Что делает хорошую закуску средиземноморской диеты?

Средиземноморская диета предполагает высокое потребление цельно зерновых продуктов, орехов, бобовых, фруктов, овощей и рыбы, а также умеренное потребление нежирных молочных продуктов и полезных ненасыщенных жиров, таких как оливковое масло. Поэтому закуски на основе этих продуктов идеальны.

5 идей закусок для средиземноморской диеты

1/4 стакана соуса из хумуса с 1/2 стакана сырых овощей – 130 калорий (менее 1 г насыщенных жиров)

Совет по хумусу. Этот соус на основе нута, приготовленный с оливковым маслом, является идеальной закуской для средиземноморской диеты. Он богат клетчаткой, ненасыщенными жирами и белком, чтобы дольше сохранять чувство сытости. Макая нарезанные овощи, такие как морковь, огурец или перец, вы также увеличиваете потребление важных витаминов и минералов. Посыпьте соус небольшим количеством паприки и лимонного сока для аромата.

25 г несоленых орехов – 152 калории (в расчете на смесь

орехов) – 1,8 г насыщенных жиров

Орехи – это идеальная натуральная закуска на ходу. Это быстрый и простой вариант перекуса, который легко транспортировать. Орехи с высоким содержанием белка надолго сохраняют чувство сытости, а также снабдят организм клетчаткой, витамином Е (важным антиоксидантом), ненасыщенными жирами и целым рядом других витаминов и минералов, важных для здоровья. Миндаль особенно питателен, но убедитесь, что вы выбираете не обжаренные сорта, поскольку в процессе обжарки часто используются насыщенные жиры, такие как пальмовое масло. Также важно придерживаться небольшой горсти, если вы следите за своим весом, поскольку орехи очень калорийны.

1 помидор с 25 г нежирного сыра фета и 1 ч. л. оливковое масло – 107 калорий – 2,9 г насыщенных жиров

Быстрый и вкусный салат, невероятно простой и полезный. Помидоры содержат ликопин, важный антиоксидант, который устраняет повреждение клеток в организме, а также высокий уровень витаминов А, С и калия. В сочетании с сыром фета с низким содержанием жира для получения дополнительного белка и оливковым маслом для получения полезных жиров эта комбинация представляет собой идеальный питательный, но полезный перекус в полдник и сочетает

в себе три важных компонента средиземноморской диеты.

1 стакан свежих фруктов с $\frac{1}{2}$ стакана обезжиренного йогуртового соуса – 147 калорий – 1,2 г насыщенных жиров

Нарежьте разнообразные свежие фрукты небольшими кусочками и разложите их вокруг миски с обезжиренным натуральным йогуртом, чтобы устроить вечеринку, подходящую для диетического питания. Это не только красиво выглядит и имеет прекрасный вкус, но и содержит витамины, клетчатку и кальций, а также является вариантом обезжиренного перекуса для вечеринок, за который все будут вам благодарны. Если вы предпочитаете послаще, добавьте в йогурт немного меда. Эта закуска также станет отличным перекусом на работе или в школе: просто нарежьте фрукты, положите в пластиковый контейнер и упакуйте небольшую баночку с йогуртом для макания.

Маленькая банка тунца с 4 крекерами из цельно зерновой муки – 205 калорий (в пересчете на тунца в воде) – 1,2 г насыщенных жиров.

Жирная рыба, такая как тунец, является важным источником белка в диете средиземноморья. Сочетая, консервированный тунец с пониженным содержанием соли и цельно зерновые крекеры, вы также увеличиваете потребление

цельно зерновых продуктов, еще одной важной части рациона. Тунец содержит жирные кислоты Омега-3, которые играют роль в снижении уровня холестерина в крови, а также белок, который утоляет чувство голода. Тунец, упакованный в оливковое масло, — идеальный выбор для тех, кто соблюдает средиземноморскую диету, но если вы следите за своим весом, то тунец, упакованный в воду, содержит меньше калорий.

Список покупок средиземноморской диеты

Итак, вы решили начать придерживаться средиземноморской диеты, хороший выбор! Одна из вещей, о которой вам нужно позаботиться, – это список покупок. Какие продукты вам нужно включить в свой шкаф, чтобы заменить не очень полезные продукты в вашем нынешнем рационе? Ниже мы собрали наиболее распространенные продукты, составляющие список продуктов средиземноморской диеты. Это то, что вам нужно купить, если вы хотите принять средиземноморскую диету; они основаны на пищевой пирамиде средиземноморской диеты и составляют основу здорового питания.

В предыдущем посте мы представили перевернутую пищевую пирамиду средиземноморской диеты, в которой показаны основные компоненты средиземноморской диеты. Такие продукты, как свежие фрукты и овощи, бобовые, оливковое масло, травы и специи, рыба, расположены на вершине перевернутой пирамиды, чтобы подчеркнуть их важность, в то время как менее важные продукты, например молочные продукты, птица и мясо, находятся внизу. На основе этой структуры мы создали список продуктов для средиземноморской диеты, в котором представлены конкретные реко-

мендации по каждой группе продуктов пирамиды. Доступные варианты буквально безграничны, но мы выбрали товары, которые вы легко найдете в местном продуктовом магазине.

Список покупок средиземноморской диеты

Фрукты и овощи

Выберите любой из следующих фруктов и овощей. Если есть возможность, выбирайте свежие/сезонные фрукты.

Помидоры, оливки (черные/зеленые), морковь, брокколи, сладкий картофель, огурец, зеленый перец, салатный лист.

Яблоки, бананы, апельсин, гранат, виноград, персик, арбуз, вишня, слива, финики, грейпфрут, груши, мандарин, клубника

Бобовые

Фасоль, черноглазый горох, чечевица, зеленый горошек, шпинат

Рыба

Альбакор/белый, тунец, сельдь, скумбрия, лосось, сардины, форель, палтус, морской окунь, рыба-меч, омар, креветки

Травы и специи

Анис, базилик, лавровый лист, каперсы, кардамон, корица, шеврил, чеснок, лук, орегано, петрушка, перец, розмарин. Просмотрите полный список трав и специй средиземноморской диеты.

Молочные продукты

Белый сыр, сыр Халуми, сыр Фета, нежирный йогурт, греческий йогурт, сыр пармезан, нежирное молоко

Птица и мясо

Нежирная говядина, нежирная свинина, баранина, телятина, ветчина, курица, индейка, яйца, дикий кролик, страус, козлятина.

Глава 4

**Специи: ароматное
«лекарство» в вашей тарелке
средиземноморской диеты!**

**Оливковое масло: Божий
дар для нашего здоровья**

Знаете ли вы, что оливки

и оливковое масло борются с раком?

Специи: ароматное «лекарство» в вашей тарелке средиземноморской диеты!

Корица, мускатный орех, перец, шафран... Специи придают нашей пище неповторимый аромат и вкус. Недавние исследования показывают, что они также приносят действительно важную пользу для нашего здоровья. Их ингредиенты, кажется, защищают нас от диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, а также многих видов рака. Сегодня исследователи по всему миру – от Индии до Америки и от Норвегии до Испании – изучают влияние специй на наше здоровье. Однако недостатком большинства исследований является то, что они проводились в лаборатории или на морских свинках. Поэтому, пока мы ждем новых исследований на людях, мы искали наиболее важные научные данные, которые подтверждают то, что уже знали наши предки: специи не только делают наши блюда вкуснее, но и делают нас здоровее, и они широко используются в средиземноморской диете.

Специи в основном получают из высушенных частей растений, таких как почки (например, гвоздика), кожица (например, корица), корни (например, куркума) и семена (на-

пример, горчица, кориандр, анис).

Польза специй для здоровья

Противораковые свойства

Все больше и больше исследований показывают, что специи обладают противораковыми свойствами. Более конкретно, тмин, гвоздика, душистый перец, семена горчицы и шафран обладают значительными противомикробными и противораковыми свойствами. Хотя необходимы дополнительные исследования, считается фактом, что некоторые вещества, содержащиеся в специях (каротиноиды, куркумин, катехины), обладают способностью приостанавливать размножение раковых клеток.

Антимикробное «оружие»

Согласно списку, составленному биологами Корнеллского университета в Нью-Йорке, корица, тмин, семена горчицы, кориандр, мускатный орех, кардамон и перец (черный и белый) являются специями с самым сильным противомикробным и антисептическим действием (начиная с наиболее сильных противомикробных специй). и переходим к менее мощным). Более того, в ходе индийского исследования изучалась способность 35 различных специй и трав нейтрали-

зовать болезнетворные микроорганизмы (такие как кишечная палочка, палочка *Subtilis* и *Saccharomyces Cerevisiae*). Корица, гвоздика, тмин и мускатный орех оказались наиболее бактерицидными.

Богаты антиоксидантами

Норвежские и японские ученые изучили концентрацию антиоксидантных веществ в пряностях, таких как гвоздика, душистый перец и корица, а также в некоторых травах. В выводах своего исследования исследователи подчеркивают тот факт, что использование специй и ароматических трав потенциально может стать источником антиоксидантов, сравнимым с фруктами и овощами.

«Плюрипотентный» и пищеварительный

Сегодня имеется достаточно научных доказательств благотворного действия некоторых специй, таких как корица и мускатный орех, при диабете 2 типа. Кроме того, многие специи изучаются на предмет их противовоспалительного и обезболивающего действия (например, гвоздика). Хотя исследования находятся на ранних стадиях, одно можно сказать наверняка: включение специй в кулинарию имеет много преимуществ для нашего здоровья, как прямых (от самих специй), так и косвенных (потому что они помогают нам сни-

зительное потребление соли и жиров). Кроме того, многие специи, такие как тмин, анис и семена фенхеля, облегчают пищеварение. С другой стороны, некоторые специи (например, карри) могут раздражать желудок, если их употреблять сверх меры.

Результаты исследований о корице

Есть много интересных исследований о противодиабетическом действии корицы. Корица, по-видимому, вызывает секрецию инсулина у животных. Более того, было показано, что она снижает уровень глюкозы у пациентов с диабетом 2 типа, которые также принимали противодиабетические препараты. Однако ожидается, что еще предстоит выяснить, насколько сильным является антидиабетическое действие корицы и как она может быть полезна в борьбе с этим заболеванием. Корица появилась в восточно-средиземноморской кухне и с годами распространилась в рационе всех средиземноморских стран.

Куркума

Куркума считается универсальным «лекарством», главным образом благодаря содержащемуся в ней ингредиенту, называемому куркумином, который отвечает за ее желто-оранжевый цвет.

Куркумин является мощным антиоксидантом и считается обладающим противовоспалительными и противораковыми свойствами. Считается, что он может помочь в лечении рака, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, артрита и болезни Альцгеймера.

Потребление куркумина связано со снижением риска развития некоторых видов рака, таких как рак толстой кишки и простаты.

Кроме того, канадское исследование предполагает, что он способствует заживлению сосудов после сердечных приступов, а его возможный защитный эффект в предотвращении инсульта все еще изучается.

Перец

Согласно недавнему исследованию, опубликованному в журнале «Journal of Medicinal Food», перец считается одной из самых сильных специй с точки зрения его антиоксидантных и противовоспалительных свойств. В ходе исследования были исследованы 24 различные специи и травы, которые используются в кулинарии. Было обнаружено, что черный перец чрезвычайно богат антиоксидантами (фенолами), обладающими антидиабетическим действием; за счет механизма, сохраняющего гликозилирование белков (процесс, при котором глюкоза связывается с молекулами белков

и разрушает ткани организма).

Мускатный орех

Специи для средиземноморской диеты – мускатный орех-здоровье

Мускатный орех, несомненно, обладает действительно сильным антиоксидантным действием и, как известно, устраняет болезнетворные микроорганизмы в желудке, а исследования на животных показывают, что он обладает антидепрессивным действием. Более того, несколько лет назад индийские исследователи изучали (на животных) связь мускатного ореха и диабета и обнаружили, что он способствует снижению уровня глюкозы в крови, а также улучшению уровня липидов в крови. Однако мускатный орех не следует употреблять в больших количествах – до 3 гр. в день – потому что он галлюциноген и токсичен.

Карри

Сегодня есть исследования, связывающие употребление карри (смесь девяти специй) с различной пользой для здоровья, в основном из-за содержащегося в нем куркумина.

Карри считается естественным источником салициловой

кислоты, которая в малых дозах похожа на аспирин! Действительно, интересно, что в Индии – стране с большим потреблением карри и небольшим уровнем заболеваемости раком – концентрация салициловой кислоты в крови индийцев в четыре раза выше по сравнению с англичанами. Сегодня ученые исследуют, как употребление карри, а также других специй или ароматических трав, содержащих салициловую кислоту (орегано, тимьян, паприка), предотвращает некоторые виды рака.

Более того, согласно исследованиям (на животных) в Италии, Америке и Канаде, карри связано с защитой от дегенеративных заболеваний головного мозга, снижением риска сердечного приступа, положительным воздействием на ревматоидный артрит и противораковым действием.

Шафран

Специи для средиземноморской диеты – шафран, пряности и цветы

Традиционно шафран считается тонизирующим, седативным, антитромботическим и афродизиаком. Согласно научному обзору, противораковый эффект шафрана был показан в исследованиях, но не на людях. Однако его антидепрессивный эффект был доказан как в лабораторных исследованиях, так и в небольших клинических исследованиях. Его вы-

ращивают в некоторых странах Средиземноморья и используют в средиземноморской диете.

Тмин

Тмин считается одной из лучших специй, используемых в средиземноморской кухне, благодаря своим антиоксидантным свойствам и защите продуктов от окисления. Вот почему изучается, можно ли его использовать в качестве натурального пищевого консерванта.

Гвоздика

Гвоздика, как и корица, становится «чемпионом» среди специй по своему противодиабетическому действию.

Кроме того, стоматологи уже много лет используют эвгенол – эфирное масло гвоздики – в качестве болеутоляющего, противовоспалительного и противомикробного средства.

Однако клинических испытаний, подтверждающих другие свойства гвоздики, например, лечение воспалений, не проводилось. Что касается его противолихорадочной активности, то она изучена и показана на животных.

Душистый перец

По содержанию антиоксидантов душистый перец идет сразу после гвоздики. Более того, считается, что он снижает кровяное давление, но недостаточно исследований, подтверждающих это действие.

Обнадеживающие данные научных исследований не означают, что мы должны увеличивать потребление специй сверх доз, рекомендованных в рецептах, поскольку чрезмерное потребление может иметь неблагоприятные последствия, например, пищеварительный дискомфорт или даже токсические эффекты, поскольку некоторые специи, такие как мускатный орех, токсичны в больших дозах. Кроме того, не забывайте, что многие полезные эффекты специй все еще изучаются, и, конечно же, они не заменяют лекарства.

Оливковое масло: Божий дар для нашего здоровья

Оливковое масло, основной компонент средиземноморской диеты, – это дар Божий людям. Люди поняли это очень рано. Греческая богиня Афина была богиней мудрости, а ее священным деревом было оливковое дерево. Сегодня наука постепенно раскрывает его силу и силу средиземноморской диеты в целом, но древние греки включали его в свой рацион на протяжении тысячелетий. Выяснилось, что оливковое масло – это мощное оружие, доступное нам для защиты нашего тела и здоровья.

Какие компоненты делают оливковое масло таким мощным союзником в войне против болезней и старения? Оливковое масло снижает риск сердечного приступа и инсульта. Он богат антиоксидантами (фенолами) и мононенасыщенными жирными кислотами (олеиновой кислотой). Это помогает снизить концентрацию и окисление плохого холестерина ЛПНП в крови. Это исключает риск развития атеросклероза, стеноза и окклюзии жизненно важных артерий. Он также может предотвратить образование опасных тромбов, снижая риск инфаркта миокарда, тромбоза и инсульта.

Эффект оливкового масла против рака представляет

большой интерес. Исследования показали, что оливковое масло может предотвратить возникновение и прогрессирование рака. Похоже, что олеиновая кислота в оливковом масле может подавлять онкоген HER-2, ген, который потенциально может вызывать рак, участвующий в агрессивном раке молочной железы. Противораковая активность обусловлена антиоксидантными фенолами и моновенасыщенными жирными кислотами. Оливковое масло защищает ДНК клеток от метаболического окислительного повреждения, которое является причиной рака.

Средиземноморская диета богата маслом, и оно продлевает нашу продолжительность жизни. Пятьдесят лет назад было подтверждено, что диета, богатая фруктами, овощами, бобовыми, оливковым маслом, цельно зерновыми продуктами, орехами и рыбой, но с низким содержанием животных жиров, обеспечивает долголетие и меньше проблем с сердцем. Это то, что сегодня известно как средиземноморская, средиземноморская диета.

Как оливковое масло помогает в подавлении боли и борьбе со старением? Антиоксиданты и ненасыщенные жирные кислоты защищают ДНК от окислительных повреждений. Эти повреждения увеличиваются и растут с течением времени, и являются причинами рака и старения.

Новое исследование показало, что оливковое масло обладает противовоспалительными свойствами, сходными с известными обезболивающими препаратами. Оливковое масло отличается от других растительных масел. Его производят не из семян, а из сока плодов дерева. Он не подвергается никакой другой обработке, такой как растительные масла. Сок оливы, оливковое масло содержит много полезных веществ.

Масло первого отжима и особенно оливковое масло первого отжима богаты полезными и защитными элементами для человека. Особый интерес для нас должно представлять действие оливкового масла против сердечного приступа, инсульта, тромбоза, рака, старения и боли. Однако следует отметить, что оливковое масло богато калориями, поэтому необходимо следить за его количеством. Чрезмерное употребление может привести к нежелательному увеличению веса и ожирению.

Оливковое масло – мощное оружие, которое мы должны правильно использовать в здоровом питании.

Знаете ли вы, что оливки и оливковое масло борются с раком?

Оливковое масло и оливки входят в число продуктов, которые можно и нужно употреблять ежедневно в той или иной форме в рамках средиземноморской диеты. Вы можете использовать оливковое масло в салатах в качестве заправки, в продуктах при приготовлении пищи, а оливки в качестве закуски, в салатах или при приготовлении вкусного оливкового пирога! Оливки и оливковое масло являются основными компонентами средиземноморской диеты, а их лечебные свойства были признаны еще на заре цивилизации.

Полезные свойства оливкового дерева, известного в научных терминах как *Olea Europaea*, были хорошо известны древним цивилизациям Средиземноморья на протяжении последних 5000 лет. Польза листьев и плодов оливкового дерева полностью использовалась такими цивилизациями, как афиняне и спартанцы. Оливковое дерево было священным деревом афинян и даром богини Афины.

Почему оливковая продукция полезна для нас? Причин много, и мы хотели бы, чтобы вы знали, что употребление 3—4 оливок в день или 3 столовых ложек сырого оливкового масла первого холодного отжима защищает ваш организм

от рака. Как? Оливковое масло содержит полифенол гидрокситирозол, который разрушает опухолевые клетки и предотвращает их пролиферацию и распространение в организме человека. Гидрокситирозол – антиоксидант с противораковыми свойствами и многими другими положительными эффектами на наше здоровье. Эти положительные эффекты были проанализированы и объяснены во многих исследованиях и статьях многих авторов на многих языках.

Положительное воздействие гидрокситирозола было показано и доказано в исследовании, проведенном ученым доктором Томом К. Карагианнисом, директором отдела молекулярных исследований Научно-исследовательского института Джина Бейкера в Мельбурне, Австралия. В частности, исследование доктора Карагянниса подчеркнуло тот факт, что употребление оливкового масла приносит пользу нашему здоровью, и нужно потреблять: либо 50 мл сырого оливкового масла первого отжима, либо 4—5 оливок в день, либо даже сочетание того и другого, чтобы вы получили максимальную выгоду.

В дополнение ко всему этому доктор Карагианнис, который тщательно изучал биологические свойства этого полифенола оливы, подчеркнул, что противораковые эффекты гидрокситирозола *in vitro* и *in vivo* трудно оспаривать из-за большого количества доказательств и исследований, ко-

которые на данный момент доступны из различных исследований, проведенных учеными в этой области. Гидрокситирозол, помимо оливок и оливкового масла, содержится в некоторых средиземноморских травах, таких как критская ясеница и лаванда, вербена, виноград, рожковое дерево и бирючина.

Это не первое исследование средиземноморской диеты, проведенное австралийским ученым, и оно показывает, что австралийцы очень ориентированы на здоровый образ жизни и питания, а средиземноморская диета является популярной диетой и образом жизни в Австралии. В 2000 году доктора Трихопулос и доктор Трихопулу опубликовали статью, в которой задокументировали результаты своего исследования о влиянии традиций средиземноморской диеты на борьбу с раком. Другие исследования показали положительное влияние оливкового масла на снижение сердечно-сосудистых заболеваний у людей, которые жили в районах, где потребление оливкового масла было высоким.

Влияние оливкового масла и его биологическое значение на наше здоровье также стало предметом исследования, проведенного в 2001 году тремя учеными из Севильского университета в Испании, и на это исследование довольно часто ссылается доктор Караяннис. Следует отметить, что это исследование повысило важность оливкового масла и его мно-

гочисленных биологических функций, которые наиболее полезны для нашего здоровья.

Исследование показало, что гидрокситирозол разрушает раковые эритролейкемические клетки K562 – свойство, которое было выявлено во многих других исследованиях и которые определили гидрокситирозол как мощный антиоксидант со многими противораковыми свойствами.

Исследование Карагианниса было отмечено во время церемонии награждения 2-й Международной медицинской олимпиады, которая проходила 18—20 октября 2013 года в Салониках, Греция. Эта Международная олимпиада, считающаяся успешным мероприятием, организована Медицинской Олимпийской ассоциацией (МОА) и направлена на содействие развитию медицинского искусства, науки, технологий и фармакологии. (Первая Международная олимпиада, состоявшаяся в 2011 году).

Глава 5

Средиземноморская кухня – поддержите здоровье своего сердца

**Цельно зерновые макароны,
холестерин и здоровье сердца
Польза рыбы для здоровья**

Средиземноморская кухня – поддержите здоровье своего сердца

Омега-3 – это полиненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбьем жире, во многих средиземноморских продуктах, которые входят в средиземноморскую диету, и обладают полезными свойствами для здоровья человека. Это способствует: предотвращению сердечных заболеваний, уменьшению содержания жира в крови, снижению гипертонии (высокого давления), предотвращению образования тромбов, улучшению кровообращения, уменьшению депрессии, улучшению функции мозга и, следовательно, снижению вероятности развития болезни Альцгеймера, защите плода во время беременности различными формами аллергии, такие как аллергия на пыльцу, астма, пищевая аллергия и кожная аллергия (например, экзема), а также уменьшение остеопороза у женщин, прошедших период менопаузы, и уменьшение боли у женщин во время менструации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.