

Средиземноморская диета



Выполнил:
Новоселов Ярослав Ильич,
2 курс 3 группа, лечебный
факультет

Что же это такое?

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



Историческая справка

В 50-х годах XX века Анселом 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.

На фото:

Ансел Кейс

(26.01.1904 – 20.11.2004)

Американский диетолог.

Он и его жена, Маргарет Кейс - авторы термина «средиземноморская диета».



Основные продукты

- Хлеб, макаронные изделия;
- Фрукты;
- Оливковое масло (главный источник энергии, 25–35% всех калорий);
- Молочные продукты (в основном йогурты и сыр);
- Рыба и птица употребляются от малых до средних количеств;
- Совсем малое количество яиц и мяса;
- Умеренное количество красного вина, обычно с пищей (кроме мусульманских стран).

Формула средиземноморской диеты



Примерное меню на средиземноморской диете

Завтрак:

200 г клубники,
2 яйца,
100 г натурального йогурта,
10 г ксилита (натуральный сахарозаменитель),
120 г авокадо,
немного оливкового масла.

Клубника смешивается вместе с йогуртом и ксилитом. Из яиц мы делаем омлет на небольшом количестве оливкового масла, а авокадо едят отдельно.

Второй завтрак:

50 г кокосового молока (постоянная часть),

100 г шпината,

120 г банана,

вода, оставшаяся от молока,

немного воды,

20 г семян чиа

Нужно просто смешать все ингредиенты вместе. Вы можете добавить свежую мяту по вкусу.

Обед :

150 г куриной грудки,

60 г гречки,

50 г капусты,

100 г моркови,

50 г яблок,

10 г оливкового масла,

немного яблочного уксуса,

Гималайская соль, свежий молотый перец,

сладкий перец, орегано.

Куриную грудку оботрите специями, полейте сверху оливковым маслом, и поставьте в духовку. Готовьте на режиме гриль при температуре около 180 ° C в течение примерно 30 минут. Приготовьте кашу из гречки, сделайте салат с овощами и яблоками, измельчите морковь на мелкой терке и яблоко на большой. Налейте немного яблочного уксуса, смешайте.

Ужин:

100 г полужирного творога,
2 ломтика хлеба из отрубной муки,
10 г ксилита
30 г грецких орехов,
сельдерей,
2 красных перца.

Творог мы разминаем с размолотыми грецкими орехами и ксилитом, делая «ореховую пасту» для хлеба. Разрежьте сельдерей и перцы на полоски и съешьте их в качестве закуски.

Научное обоснование средиземноморской диеты

С 2013 года по 2016 год PREDIMED проводилось исследование, результаты которого подтвердили положительное влияние средиземноморской диеты на сердечно-сосудистую систему (ССС), а именно снижение риска возникновения серьезных заболеваний ССС у людей с высоким сердечно-сосудистым риском примерно на 30%.

Стоит отметить, что добровольцы, участвовавшие в этих исследованиях, не ограничивали себя по калориям, но даже при таком факторе средиземноморская диета показала оздоровительный эффект.

Плюсы и минусы средиземноморской диеты

Плюсы:

Эта диета основана на наблюдениях, что люди, живущие в прилегающих к Средиземному морю странах, дольше живут и меньше болеют. Такая диета защищает от болезней и злокачественных новообразований, и близка по духу нам – русским.

Основной девиз этой диеты: можно все, но в разумных количествах. Средиземноморская диета позволяет есть любые продукты, не считая калорий, и получать при этом достаточное количество питательных веществ. На столе обязательно должны присутствовать свежие овощи и морепродукты – как минимум дважды в неделю. Блюда заправляются оливковым маслом и пряными травами.

При желании вы можете завершить ужин бокалом красного вина.

Плюсы и минусы средиземноморской диеты

Минусы:

Наслаждаясь едой, не забывайте об умеренности – выпечка и макаронные изделия содержат много калорий, а сладкое можно позволять себе лишь изредка.



**Спасибо
за
внимание
!**