Автор: admin
08.02.2012 19:28 -

Что бы съесть, ...чтобы не толстеть? Средиземноморская диета

Те, кто хотя бы когда-нибудь задавался вопросом: «Что бы такое съесть, чтобы похудеть?» – обязательно слышали про средиземноморскую диету.

Бывая в качестве туриста в Италии, Греции и Испании, я восхищённо смотрела на обилие фруктов и овощей и понимающе кивала головой: «Ну, конечно – это ж Средиземноморье, это ж она и есть – средиземноморская диета!» И бежала дальше: на пляж, на экскурсию, за сувенирами.

И, приезжая домой, я была твёрдо уверена – греческий салат с сыром фета и оливковым маслом на завтрак, обед и ужин, никакого хлеба и макарон, фрукты в неограниченном количестве – вот что мне нужно для здоровой и полной энергии жизни! Но организм отказывался верить, домашние – тем более, и, не без сожаления, я возвращалась к родным пельменям, котлетам и картошке.

Однажды получилось так, что задержалась я в Испании не на месяц. Появилась возможность присмотреться: неужели они точно едят одни салаты?! И что это такое – средиземноморская диета? Почему о ней так много говорят? И почему так гордятся? Здесь её изучают институты и клиники, ей посвящены серьёзные программы на телевидении, не говоря уже о целом кулинарном канале.

Первое, что волновало. Салат из листьев с оливками, заправленный маслом и уксусом – это, в отличие от наших традиций, не закуска, это «сверх». В местных, не на туристов рассчитанных, ресторанах могут принести все блюда: и первое, и основное, и салат.

Второе, что уяснила: это не диета, «чтобы похудеть». Это сбалансированный рацион, чтобы «не толстеть».

Традиционная здоровая пища – это то, чем питались простые люди, что родила земля, на которой они работали. То, что давало лёгкость и долгое ощущение сытости

одновременно. К тому же – то, что можно было сохранить в жарком климате. Благо, овощи и фрукты растут здесь практически круглый год, поэтому нет необходимости учиться квасить капусту и солить грибы. Зато много сыров. Ведь другого способа сохранить молоко в жарком климате нет. Да и сыры в основном из козьего и овечьего молока – нет здесь просторных и плодородных пастбищ для коров. В горах легче прокормиться овцам и козам.

Третье: почему этим так гордятся? Это настоящее достояние. Да, да! Впервые более 50 лет назад применивший термин «средиземноморская диета» американский эпидемиолог Ансель Кейс описал не только феномен долголетия жителей Средиземноморья, но и феномен повышения уровня заболеваемости сердечнососудистыми заболеваниями в странах по мере «удаления» привычек питания от средиземноморских стандартов.

А если это достояние – то его надо беречь. И это очень актуально в наше время, когда с одной стороны – доступный на каждом шагу фастфуд, а с другой стороны – надуманные стандарты индустрии моды, подвигающие женщин (не только самых молоденьких) следовать нездоровым диетам. Мне очень нравится, как заботятся в Испании о популяризации традиционных стандартов питания! Кстати, Испания – первая страна, которая ввела запрет работать на подиумах моделям-анорексикам.

Вот три основных причины несомненной пользы средиземноморской диеты:

низкое содержание животных жиров и «быстрых» сахаров;
высокое содержание пищевых волокон;
высокое содержание омега-3 жирных кислот и антиоксидантов.

Но это – научные выводы, результат многолетних исследований. А что же такое «средиземноморская диета» каждый день?

Об этом – *…продолжение следует…*

Автор - **Татьяна Павликова**
Источник