Автор: admin
06.09.2010 21:39 -

Средиземноморская диета

Люди, живущие в районе средиземноморья, как правило, употребляют продукты с высоким содержанием жира, но частота случаев сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний у них гораздо ниже, чем у людей, живущих в других частях мира. Это необычно, так как большинство диет с большим количеством жиров связаны с более высоким уровнем заболеваний и смертности. Это различие может быть вызвано использованием оливкового масла, вместо других растительных масел. Оливковое масло – это источник мононенасыщенных жиров, которые наоборот укрепляют стенки артерий. Однако более вероятно, что эти отличия вызваны разницей во всем рационе здорового питания, а не только присутствием оливкового масла. Средиземноморская диета также отличается высоким содержанием антиоксидантов в овощах, бобах и орехах - намного выше, чем в типичной Западной диете, а также низким содержанием насыщенных жиров. В этом регионе едят мало красного мяса, а также ограничено потребление молока, за исключением небольшого количества сыров и йогуртов.
Особенности диеты жителей средиземноморья в основном можно представить так:

- Оливки и оливковые масла
- Цельные зерна, в основном находящиеся в хлебе и зерновых культурах
- Очень мало красного мяса
- Рыба и другие морепродукты
- Немного сыра, но меньше молока
- Большое количество овощей
- Бобы и орехи
- Красное вино

Как перейти на средиземноморскую диету?
Очень просто. Вам не нужно жить в Греции, чтобы сесть на диету, которая поможет вам быть здоровыми. Для того, чтобы Вам запомнить, какие продукты питания являются лучшими, обратите внимание на «пирамиду средиземноморской диеты здорового питания», представленной на рисунке.
Основу пирамиды составляют такие продукты питания, как хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель и рис. Фрукты, бобовые, орехи и овощи составляют другую значительную долю ежедневного рациона питания, а также в небольших объемах, сыр, йогурт и оливковое масло. Мясо птицы, рыба и яйца потребляются еженедельно, а красное мясо едят примерно раз в месяц. Также, наряду с умеренным потреблением красного вина для некоторых людей, рекомендуется ежедневно пить шесть стаканов воды. В Средиземноморской пирамиде даже позволительно есть сладкое раз в неделю. Вы можете следовать пирамиде здорового питания, используя следующие советы для преобразования вашего рациона к средиземноморским особенностям.
Замените используемое вами масло на оливковое. Для того чтобы, снизить количество калорий в своей диете используйте оливковое масло вместо маргарина, сливочного

масла и других масел. Также оливковое масло хорошо для приготовления пищи.
Ешьте овощи - много овощей. Это очень важная составляющая. Каждая здоровая диета включает много овощей. Многие люди в средиземноморье едят пол килограмма овощей каждый день. Овощи содержат мало калорий и много антиоксидантов. Готовьте греческие вегетарианские блюда несколько раз каждую неделю.
Потребляйте мясо птицы и рыбу. Рыба содержит омега-3 жирные кислоты, которые полезны для сердца и мозга, поэтому возможно, что это одна из причин благоприятного действия средиземноморской диеты на здоровье. Еще один плюс рыбы - в низком содержании жира и калорий, таким образом, это делает ее важным источником белка. Мясо птицы и яйца, также приемлемые источники белка. Запеките или зажарьте рыбу или цыпленка, но не сильно. Глубоко прожаренные пищевые продукты исключаются этой диетой кардинально.
Здоровое питание на Средиземном море подразумевает скудное потребление красного мяса до редких случаев. Красное мясо имеет много насыщенных жиров, которые оказывают плохое воздействие на ваше сердце, таким образом, в этой диете нет места для бифштексов и гамбургеров.
Ешьте бобы и орехи. Бобы имеют много белков и питательных веществ, поэтому могут быть использованы в основные блюда. Орехи, такие как, миндаль, грецкие орехи и орехи кешью сделают закуску вкусной и здоровой.
Наслаждайтесь свежими фруктами на десерт. Избегайте потребления сладких пирожных, тортов и печенья. Фрукты содержат намного меньше калорий и намного больше питательных веществ.
Йогурт и сыр являются источниками кальция. Ежедневно ешьте йогурт с низким содержанием жира и сыр.
Пейте воду и вино. Средиземноморская пирамида здорового питания включает шесть стаканов воды каждый день и один - два бокала красного вина. Вода хороша для всех, однако не нужно пить красное вино, в состоянии беременности, если вы несовершеннолетний или если алкоголь ставит вас в другие группы риска.