

# Вкусно и полезно: средиземноморская диета

С началом лета даже жителям городов, далеких от побережья, нет-нет, да и покажется, что пахнет морем! Разумеется, большинство из нас не имеет возможности махнуть на три месяца в теплые края. В то же время каждый может подготовиться к отпуску и даже почувствовать себя беззаботным курортником с помощью средиземноморской диеты — системы питания, признанной лучшей в мире

## ФРАНЦУЗСКИЙ ПАРАДОКС

Средиземное море омывает берега 22 государств: Испании, Италии, Франции, Словении, Хорватии, Черногории, Греции и др. Продолжительность жизни людей в большинстве этих стран гораздо выше средней на планете (у женщин — около 85 лет, у мужчин — приблизительно 83 года). Многие ученые уверены, что секрет долголетия — особый рацион жителей региона. Кулинарные традиции средиземноморских стран различаются в зависимости от культуры, этнического состава населения и религии, поэтому средиземноморская кухня является сборным понятием. Однако существует и множество общих черт, которые позволяют объединить традиции питания этих стран в единую систему.

В список типичных продуктов входят красное вино (кроме исламских стран), оливковое масло, рыба и морепродукты, молочные продукты, свежие овощи (помидоры, баклажаны, цукини, болгарский перец), фрукты (виноград, цитрусовые, персики, шелковица), зелень (тимьян, розмарин, базилик, орегано).

**По сравнению с традиционным американским, средиземноморский тип питания на 33% снижает риск развития сердечно-сосудистых и на 24% — онкологических заболеваний. Жители стран Средиземноморья менее подвержены опасности возникновения артериальной гипертензии и болезни Альцгеймера, а также реже страдают от избыточного веса и диабета**

Термин «средиземноморская диета» был введен в середине прошлого века диетологами Анселом и Маргарет Кей. Диета стала популярной в связи с так называемым французским парадоксом: несмотря на то, что жители юга Франции потребляют довольно большое количество жиров, они имеют гораздо более низкие показатели сердечно-сосудистых заболеваний, чем жители таких стран, как США.

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ПИРАМИДА

В питании средиземноморски очень важны правильный баланс питательных веществ, а также количество приемов пищи. Итак, стоит запомнить, что есть нужно 5 раз в день: три основных приема пищи и два перекуса.

Диета рассчитана на потребление 1000 ккал в день. При этом соотношение питательных веществ в ежедневном рационе должно

быть следующим: углеводы (каши, зерновой хлеб, овощи, фрукты) — 50%, жиры (в основном оливковое масло) — 30%, белки (мясо, рыба, бобовые, яйца) — 20%.

Для того чтобы соблюсти это соотношение, при составлении рациона следует придерживаться принципов «средиземно-

морской пирамиды». Пирамида состоит из трех основных уровней: продукты, которые вы должны съедать ежедневно, еженедельно и ежемесячно.

Ежедневно следует употреблять:

- цельнозерновой хлеб или хлеб с отрубями, макароны из твердых сортов пшеницы, каши из различных круп (кроме манной), картофель (в первой половине дня);
- сырые фрукты и овощи;
- йогурт и сыр;
- оливковое масло;
- бобовые и орехи;
- травы и специи;
- 6–8 стаканов чистой воды;
- допускается бокал красного вина в один из основных приемов пищи.

В течение недели рекомендуется 1–3 раза есть морскую рыбу, мясо птицы или кролика, яйца.

Наконец, несколько раз в месяц можно позволить себе красное мясо и сладости.

При этом не стоит употреблять в пищу консерванты, продукты с красителями, сладкое вино, а сахар лучше заменить медом. Не рекомендуются жирные сыры и сливочное масло.

## ДИЕТА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Средиземноморская диета — это образ жизни. Она позволяет выбирать из множества разнообразных блюд и помогает выработать привычку к здоровому питанию.

Подготовила Александра Демецкая

## МИДИИ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г мидий
- 1 стакан белого сухого вина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/2 головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 200 г сыра

- 1 ст. л. рубленой петрушки
- 200 мл сливок

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Немного обжарьте на оливковом масле нашинкованные лук и чеснок. Затем положите в эту смесь предварительно размороженные мидии,



немного подержите их на огне и добавьте вино. Когда спиртное наполовину выпарится,

добавьте сыр, петрушку и черный молотый перец. Подождите, пока сыр не растает в вине, добавьте на глаз сливки, доведите их до кипения и снимите с огня