

# Средиземноморская диета

Материал из Википедии — свободной энциклопедии



Турецкая долма

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

## Содержание

Характерные черты

Влияние на здоровье

Типичные продукты

См. также

Примечания

Ссылки



Нематериальное наследие UNESCO

## Средиземноморская диета



**Страна**  Греция,  Кипр,  Хорватия,  Испания,  Италия,  Марокко,  Португалия

**Область** Кухня

**Ссылка** 884 (<http://ich.unesco.org/en/RL/-0884>)

**Включение** 2013 год (8-я сессия)



Медиафайлы на Викискладе

## Характерные черты



Антипасто с кальмарами

В 50-х годах XX века Анселом и Маргарет 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



Греческий салат

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.

Средиземное море окружают не менее 16 стран, и традиции питания различаются между этими странами из-за культуры, этнического фона и религии. Но есть множество характеристик, общих для них всех<sup>[1]</sup>.

- Высокая доля свежих плодов, овощей, картофеля, бобов, орехов, семян.
- Хлеб, макаронные изделия и другие продукты на основе зерновых культур.
- Фрукты являются ежедневным десертом.
- Оливковое масло и другие источники жиров, которые не являются жирными кислотами, является главным источником энергии, давая 25–35% всех калорий.
- Молочные продукты по большей части из йогурта и сыра.
- Яйца не употребляются совсем или не более 4 яиц в неделю.
- Рыба и птица употребляются от малых до средних количеств.
- Животное мясо употребляется в малых количествах.
- Умеренное потребление красного вина, обычно с пищей (кроме мусульманских стран).
- Диета неразрывно связана с активным образом жизни.



Сефардский завтрак (Израиль)

## Влияние на здоровье

Исследование, проведенное на выборке из 22000 человек, показало, что приверженность средиземноморскому типу питания, по сравнению с традиционным американским типом питания, снижает на 33 % риск возникновения сердечных и на 24 % раковых заболеваний<sup>[2]</sup>. Множественные медицинские исследования показали, что жители стран Средиземноморья менее подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний<sup>[3]</sup>, реже страдают от избыточного веса<sup>[4]</sup>, повышенного давления, диабета.

Средиземноморская диета также снижает риск заболевания болезнью Альцгеймера<sup>[5]</sup>. Это обусловлено прежде всего обильным употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, блюд из зерновых культур и умеренного количества мяса и рыбы (жиры поступают в организм в основном из оливкового масла).

Ученые из Университета Ровира и Виргили (Испания) провели исследования, в которых пришли к выводу, что средиземноморская диета, в сочетании с физическими упражнениями, способствует снижению веса за год, не менее чем на пять процентов от исходной массы тела, улучшению усвоения глюкозы и сохранению положительной динамики с течением времени. В исследовании приняли участие свыше 600 пациентов в возрасте от 55 до 75 лет, страдающих ожирением или избыточным весом, а также метаболическим синдромом<sup>[6][7]</sup>.



Банкет в Марокко



Мезе перед обедом в Иордании

Регулярно делались попытки выделить составляющие диеты, дающие столь сильный медицинский эффект, и таковыми объявлялись жирная рыба, морепродукты, оливковое масло, красное вино и др.<sup>[8]</sup>, но систематические исследования показали, что невозможно выделить один или два отдельных компонента, несмотря на их безусловно положительный эффект<sup>[2]</sup>.

Всемирная Организация Здравоохранения опубликовала рекомендации по питанию по доказанному снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, многие из которых пересекаются с традиционной средиземноморской диетой.<sup>[9]</sup>

- Рекомендуется избегать употребления продуктов с холестерином, таких как «красное» животное мясо, в пользу рыбы, морепродуктов, курицы и макаронных изделий;
- Рекомендуется избегать продуктов, содержащих жирные кислоты, которые стимулируют генерацию холестерина самим организмом человека, таких как сливки, сливочное масло, сало, в пользу оливкового или подсолнечного масла;
- Рекомендуется употреблять порядка 5 порций фруктов и овощей в день, а также блюда с максимальным сохранением растительных волокон как целыми, так и в составе салатов;
- Сокращать употребление сладостей в пользу фруктов;
- Употреблять не менее 1 раза в неделю блюда из жирной рыбы для употребления из неё кислоты омега-3, разрушающей холестерин;
- Не использовать блюда с большим количеством соли;
- Диета сочетается с активным образом жизни.

## Типичные продукты

---

- Оливковое масло и оливки
- Свежие овощи: помидоры, баклажаны, болгарский перец, цукини
- Чеснок, лук
- Рыба и морепродукты
- Зелень, например: тимьян, розмарин, орегано и базилик
- Белый хлеб, паста и рис
- В некоторых странах регулярное употребление красного вина

Баланс питания:

- 60 % углеводов (хлеб, макаронные изделия, фрукты, овощи)
- 30 % жиров (главным образом оливковое масло)
- 10 % белков (мясо, рыба, бобы, горох, фасоль)



Ризотто с морепродуктами

## См. также

---


- Средиземноморская кухня
- Пескетарианство
- Поллотарианство

## Примечания

---

1. <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/61/6/1402S> Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. **Mediterranean diet pyramid: a cultural**

**model for healthy eating.** // Am J Clin Nutr. 1995 Jun;61(6 Suppl):1402S-1406S.

2. Antonia Trichopoulos, M.D., Tina Costacou, Ph.D., Christina Bamia, Ph.D., and Dimitrios Trichopoulos, M.D. **Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population** // The New England Journal of Medicine. — June 26, 2003. — Volume 348. — Number 26. — pp. 2599—2608. (<http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/348/26/2599>)
3. Средиземноморская диета понижает холестерин на 7,5 % ([http://www.medical.ru/articles/diet/sredizem\\_diet.htm](http://www.medical.ru/articles/diet/sredizem_diet.htm)) (недоступная ссылка). Дата обращения: 22 мая 2009. Архивировано ([https://web.archive.org/web/20160304060239/http://medical.ru/articles/diet/sredizem\\_diet.htm](https://web.archive.org/web/20160304060239/http://medical.ru/articles/diet/sredizem_diet.htm)) 4 марта 2016 года.
4. Исследования врачей из клиники Льобрегат (Барселона) (<http://www.ami-tass.ru/article/16911.html>) (недоступная ссылка). Дата обращения: 22 мая 2009. Архивировано (<https://web.archive.org/web/20090215043650/http://www.ami-tass.ru/article/16911.html>) 15 февраля 2009 года.
5. Annals of Neurology, 18.04.2006 (<http://www.inopressa.ru/independent/2006/04/18/16:04:02/diet>) (недоступная ссылка). Дата обращения: 22 мая 2009. Архивировано (<https://web.archive.org/web/20090215042454/http://www.inopressa.ru/independent/2006/04/18/16:04:02/diet>) 15 февраля 2009 года.
6. Названа диета, которая помогает сбросить вес и не набрать его снова (<https://ria.ru/science/20181108/1532354226.html>) РИА Новости
7. A hypocaloric Mediterranean diet and daily exercise maintain weight loss (<https://medicalxpress.com/news/2018-11-hypocaloric-mediterranean-diet-daily-weight.html>) Medical Xpress
8. Статья о средиземноморской диете на сайте Совета по европейской продовольственной информации (EUFIC) (англ.) (<http://www.eufic.org/article/en/page/FTARCHIVE/artid/mediterranean-diet>) (недоступная ссылка). Дата обращения: 22 мая 2009. Архивировано (<https://web.archive.org/web/20090422032435/http://www.eufic.org/article/en/page/FTARCHIVE/artid/mediterranean-diet>) 22 апреля 2009 года.
9. Рекомендации ВОЗ ([http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/resources/cvd\\_report.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/resources/cvd_report.pdf)) .

## Ссылки

---

- [Подробная инструкция по использованию Средиземноморской диеты \(http://www.my-diet.ru/sredizemnomorskaja-dieta/about-med-diet\)](http://www.my-diet.ru/sredizemnomorskaja-dieta/about-med-diet)

---

Источник — [https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Средиземноморская\\_диета&oldid=113243064](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Средиземноморская_диета&oldid=113243064)

---

Эта страница в последний раз была отредактирована 27 марта 2021 в 21:57.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.