

Диета? Выбираем средиземноморскую!

Новогодние праздники закончились. Объем нанесенного фигуре «ущерба» оценен. Пора возвращаться к прежним (а, может, даже лучшим) пропорциям. С меньшим риском для здоровья в этом поможет средиземноморская диета, признанная у многих специалистов одной из лучших в мире. Свои рекомендации на этот счет дала врач-диетолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Гусева.

— Сейчас очень популярна средиземноморская диета. Действительно ли она полезна?

— 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.

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:

- Высокая доля плодов, овощей, картофеля, бобов, орехов, семян, хлеба и других хлебных злаков в потребляемой пище.
- Активно используется оливковое масло и для жарки, и для приправы (в последнем случае часто используется масло холодной выжимки).
- В пищу идут умеренные количества рыбы и совсем небольшие количества мяса. Тяжелое мясо (свинина, говядина или баранина) потребляется не регулярно, даже не каждую неделю. Птица (курятина, гусятина, страус) и яйца потребляются почти каждый день, но не обязательно.
- В основном потребляются йогурты из снятого молока и сыры с низким процентом жирности типа моцареллы, феты, халуми, цфатского сыра. Йогурт также обезжиренный.
- Характерно потребление свежей местной сезонной продукции — овощей, фруктов и зелени.
- Сладости — не каждый день.
- Активный образ жизни.

— Какие бы вы дали рекомендации тем, кто хочет придерживаться такой модели питания, как средиземноморская диета?

— Об углеводах в средиземноморской диете. Если посмотреть на рацион питания обычного средиземноморца, то 60% калорийности занимают углеводы. Но это ни в коем случае ни хлеб и ни сахар. В основном употребляются углеводы с малым гликемическим индексом – бобовые, макароны только из твердых сортов пшеницы, грубый хлеб, неочищенные от

оболочки крупы. Помимо этого, каждый житель Средиземноморья ест много фруктов и овощей, поставляющих в организм антиоксиданты и клетчатку. У некоторых может возникнуть вопрос: где брать такие продукты?

Для россиянина, сидящего на средиземноморской диете, вполне подойдут: греча, пшеничная или перловая крупы, чечевица или фасоль. Иногда можно даже употреблять овсяные хлопья, хотя лучше ими не увлекаться и использовать то, что сделано из цельного зерна. Также не обязательно приобретать именно экзотические овощи и фрукты. Поверьте, в яблоках, моркови, зеленом салате, свежей зелени и разных видах капусты имеется достаточное количество антиоксидантов, необходимых для защиты организма. Одно пожелание – лучше выбирать сезонные овощи и фрукты, так как в них содержится больше полезных веществ.

Оливковое масло в средиземноморской диете. В средиземноморской диете жиры составляют 20-30% рациона питания (главным образом оливковое масло). Оливковое масло является важным и необходимым ингредиентом для приготовления практически всех средиземноморских блюд. Но если для вас это дорогое удовольствие, то вполне можно использовать нерафинированные сорта масла (в них лучше сохранились микроэлементы и полезные вещества), но только известных производителей.

Не стоит добавлять оливковое масло во все блюда и жарить на нем. Пережаренное оливковое масло не содержит полезных веществ (теряет свои свойства при жарке), да и жира в растительном масле намного больше, чем в животных. Поэтому в средиземноморской диете следует соблюдать важный принцип – умеренность. Нормировать количество масла в сутки необходимо после подсчета своей суточной нормы жиров, причем учитывать необходимо все источники жира. Мерить растительное масло лучше всего столовыми ложками (1 ложка содержит 14-18 г масла). Оливковое масло вполне возможно заменить нерафинированным растительным – соевым, кедровым, льняным или подсолнечным маслом, ведь жирные кислоты Омега-3, оказывающие положительное влияние на организм, имеются во всех растительных маслах.

Белковые продукты в средиземноморской диете. На белки животного происхождения (яйца, рыбу, мясо) в средиземноморской диете приходится 10%. Мясо в данной системе питания применяется только в качестве усилителя вкуса блюд из зерновых и овощей. Средиземноморцы свинину не особо признают, на их столе чаще можно встретить нежирную говядину и курятину. Рыбные блюда готовятся 4-5 раза в неделю. Если решили посидеть на средиземноморской диете, то лучше употреблять нежирные сорта рыбы с севера, причем семга и сельдь не включаются в рацион. Зато разрешается большое количество морепродуктов и свежеевыловленной нежирной рыбы, из которых приготавливают как первые, так и вторые блюда.

Молочные продукты в средиземноморской диете. В средиземноморской диете молочных продуктов содержится всего 10%, сами средиземноморцы из-за условий климата мало употребляют молочные десерты и вообще молоко. Они отдают большее предпочтение

кисломолочным продуктам. Традиционно средиземноморская еда содержит такие молочные продукты, как простокваша, молодые творожные сыры и нежирные йогурты, а вот жирные твердые сыры мало кто добавляет в свой рацион питания. Попробуйте кефир, йогурты без наполнителей и сахара, нежирный творог добавить в свое меню при соблюдении средиземноморской диеты, вам понравится.