



Средиземноморская диета – научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Средиземноморская диета – это система питания, позволяющая укрепить здоровье, а бонусом к защите от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний получить стройную фигуру. Это вкусно, сбалансировано и разнообразно. Блюда в этом рационе богаты углеводами, большое количество рыбы и морепродуктов, всё это приправлено ароматными специями и оливковым маслом, дополнено бокалом красного вина. Подробно рассмотрим эту методику снижения веса с научной точки зрения и проанализируем её эффективность.

Ключевые слова: средиземноморская диета, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Диета на долгую жизнь

Термин «средиземноморская диета» впервые увидел мир благодаря американским диетологам Ансел и Маргарет Кейс, которые с 1940х годов питались по принципам mediterranean diet и прожили ни много ни мало, а 97 и 100 лет каждый. ^[1] Это единственная в мире диета, получившая статус нематериального культурного наследия ЮНЕСКО в 2013 году. На сегодня Средиземноморская диета имеет особую популярность у селебрити Виктории Бекхем, Камерон Диас, Евы Лангории, Дженнифер Энистон.

Минус можно называть только один - такой подход к здоровому питанию стоит соблюдать всю жизнь, но, тем не менее, с середины 1990-х годов диета имеет всё больше и больше поклонников.

Почему же «средиземноморская»? Исследования показали, что привлекательные фигуры, долголетие и крепкое здоровье жителей Греции, северо-востока Испании, Италии, Португалии, юга Франции и других стран средиземноморского региона напрямую зависит от их подхода к здоровому питанию. ^[2]

Основные принципы диеты

Содержание углеводов, белков и жиров в рационе составляет, соответственно, 60%, 10% и 30% [2]. Но основной секрет в том, что жиры и углеводы в рационе для похудения должны быть правильными. А именно – макароны из твёрдых сортов пшеницы, бобовые, множество видов цельнозернового хлеба [3]. Так же оливковое масло, авокадо, жирная рыба. Прибавьте к этому салат из свежих овощей и зелень – и здоровый обед на столе.

При этом нет жёстких ограничений или методик, ведь основной принцип системы - продукты разделены на:

- входящие в ежедневный рацион;
- употребляемые 1-4 раза в неделю;
- разрешённые не чаще 1-2 раза в месяц.

Зелень

В каждой стране свои предпочтения к зелени, но на столах её много.

Так, греки в качестве «зелёного лаваша» используют листья салата, заворачивая в них овощи, мясо и крупы. В качестве закуски популярна хорта – смесь трав с маслом или слегка обжаренная.

Любовь к [шпинату](#) идёт из Франции, его нейтральный вкус позволяет использовать зелень и как основное блюдо, и в качестве всевозможных начинок в кулинарных изысках.

А итальянцы любят брокколи, причем, самая полезная её часть – листья, которые едят и сырыми, балансируя острый вкус помидорами и сыром, и обжаривают, приправляя бальзамическим уксусом.

Молочные продукты

В Средиземноморских странах неизменно популярны молочные продукты. При правильном использовании животное молоко – источник кальция, витамина D, белка и аминокислот. И, если Франция приверженка зрелых и выдержанных сыров, то Греция – настоящая любительница йогуртов. Там их подают и к салатам, и к мясу, и к хлебным изделиям, и как самостоятельные блюда, с фруктами, зеленью или без.

В первых рядах по пользе среди сыров [4] встречаем:

- Диетический козий сыр, в котором мало калорий, но много витаминов группы В и микроэлементов, и легко усваиваемых белков.
- Фета из овечьего или козьего молока помогает контролировать артериальное давление, успокаивает нервную систему, даёт прочность костям.
- Пикантный пармезан лидер по содержанию белков, витаминов и аминокислот.
- Шелковистый проволоне дополнительно обогащается полезными человеку ферментами, придающими ему необычные вкусовые качества.

Овощи

Вполне ожидаемо в странах Средиземноморья разнообразие салатов в меню. Диетологи всегда подчеркивали необходимость обилия овощей в ежедневном рационе. Это поможет наладить пищеварение и работу сердца [5]. Свежие овощи при их минимальной обработке, оливковое масло, пикантность пряных трав... И на Вашем столе источник витаминов, органических

кислот, углеводов, белков и жиров - всё, что нужно организму. Добавьте пару ломтиков феты – именно так выглядит аутентичный греческий салат, визитная карточка средиземноморской кухни.

Мясо и рыба

Если анализировать соотношение мясных и рыбных блюд то, несмотря на такие деликатесы как пармская ветчина из Италии или хамон из Испании, главенствует всё же рыба и морепродукты. Красное мясо встречается в меню редко, ведь именно с даров моря можно получить максимальное количество насыщенных жирных кислот, витаминов и микроэлементов.

Жиры

Важной особенностью средиземноморской диеты является уменьшение доли насыщенных животных жиров в пользу более полезных растительных масел и ненасыщенными жирами [2]. Растительные масла - это оливковое масло, орехи, семечки. Ненасыщенные жиры преобладают в жирных сортах рыбы с максимальным содержанием полиненасыщенной жирной кислоты омега-3. Она способствуют поддержанию баланса витаминов и микроэлементов в организме, а бонусом станут упругая кожа и блестящие волосы. [6]

Оливковое масло

Особое место в меню средиземноморской диеты занимает оливковое масло. Несколько столовых ложек масла ежедневно – обязательный компонент этого уникального подхода к здоровому питанию. Не стоит пугаться – некоторые диетологи рекомендуют ежедневное употребление на завтрак 60 гр. хлеба, смоченного 40 гр. оливкового масла. Ничего удивительного, ведь жиры оливкового масла схожи с жирами грудного молока, поэтому с него рекомендуется начинать вводить растительные масла в прикорм [7]. Взрослому гурману оливковое масло улучшает минерализацию костей, налаживает пищеварение, стабилизирует артериальное давление. В состав оливкового масла входит олеиновая кислота (до 70% от объема). Она относится к Омега-9 ненасыщенным жирным кислотам и выполняет роль мощного природного антиоксиданта. Как результат - улучшается обмен веществ и замедляются процессы старения. Так же оливковое масло содержит много витаминов Е и К, помогающих наладить иммунитет и отрегулировать энергетические процессы организма.

Так же следует понимать, что не всё оливковое масло сделано по правилам. Многие недобросовестные производители наполняют рынок некачественными и поддельными продуктами. Эти масла могут извлекать и обрабатывать неправильными методами, которые уничтожают деликатные питательные вещества, а некоторые жирные кислоты и вовсе могут прогоркнуть или стать токсичными. Поэтому стоит выбирать только качественное масло, с маркировкой на этикетке *extra virgin* и, в идеале, холодного отжима [8]. Ведь уникальность оливкового масла в том, что его можно употреблять в сыром виде без какой-либо обработки. Народам, которым повезло с выращиванием маслин на их территории, можно прессовать оливки вручную и наслаждаться ценнейшим натуральным маслом.

Специи, приправы, ароматические масла

Средиземноморская кухня особенно украшена ароматическими маслами, настоящими на травах и приправах. Их легко можно сделать дома самим – масло, настоянное с чесноком, гармонично украсит пасту и соусы, мятное масло подчеркнёт свежесть салатов, а лимонное масло добавит изысканности рыбным блюдам. При этом существенно сокращается потребление

соли, что так же объясняет оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему в частности, и весь организм в целом. Смело используйте в своих рецептах специи и приправы, экспериментируйте с сочетаниями и дозировкой ^[9].

Красное вино

Есть и пикантная особенность диеты - приветствуется красное вино, правда, подчеркивается умеренное употребление алкоголя. Достаточно от 10 до 50 мл в день для улучшения работы сердца, очистки сосудов, да и просто хорошего настроения ^[10].

Преимущества средиземноморской диеты

Продукты для данного рациона – минимально обработанные и без дополнительного добавления рафинированного сахара

Это оливковое масло, овощи и фрукты, бобовые, орехи, твёрдых сортов цельнозерновые продукты и небольшие порции продуктов животного происхождения, которые обязательно «органические» и не длительного хранения. Практически нет ГМО, искусственных ингредиентов, консервантов, усилителей вкуса и очень мало сахара. В качестве десертов жители Средиземноморья используют фрукты или лёгкие домашние десерты с использованием натуральных подсластителей, таких как мёд.

Животная составная рациона представлена умеренным потреблением коровьего, козьего или овечьего сыра и йогуртов и много рыбы местного улова. Это источник омега-3 жирных кислот и других полезных жиров, «правильного» холестерина, укрепляющего стенки сосудов ^[11].

- Оздоровление сердечно-сосудистой системы

Большое количество мононенасыщенных жиров и продуктов, содержащих омега-3, связывают со значительным снижением смертности от всех причин, особенно от болезней сердца. Многие исследования показали позитивное влияние средиземноморской диеты, богатой альфа-линоленовой кислотой (ALA) из оливкового масла, в частности, уменьшение риска смерти на 30 процентов по причине сердечно-сосудистой системы, а также понижение на 45 процентов от острой сердечной недостаточности. ^[12,13]

Так же в медицинской школе Уорика (Warwick Medical School) выявлено, что среди людей, регулярно употребляющих оливковое масло экстра-класса, отмечается более высокие значения снижения артериального давления, по сравнению с людьми, употребляющими преимущественно подсолнечное масло. ^[11]

Кроме того, среди жителей Средиземноморья крайне редко встречается проблема низкого уровня «хорошего» холестерина, поскольку они привычно получают много полезных жиров из естественного питания.

- Похудение здоровым способом

На данной диете можно есть очень разнообразную и вкусную пищу, не испытывая голода. Поэтому можно длительно следовать такому режиму питания без срывов, регулируя вес и уменьшая потребление жиров лёгким и естественным способом. В средиземноморской диете

есть место для вариаций, предпочитаете ли вы увеличить количество углеводов или же делать акцент на высококачественных белковых продуктах животного и, в особенности, растительного происхождения. В любом случае такой стиль питания позволит регулировать увеличение веса, контролировать уровень сахара в крови, улучшать настроение и стабильно высокий уровень энергии.

- Профилактика рака

По данным исследователей кафедры хирургии Генуэзского университета, Италия, сбалансированное соотношение незаменимых жирных кислот омега-6 и омега-3, большое содержание клетчатки, антиоксидантов и полифенолов, содержащихся во фруктах, овощах, оливковом масле и вине, защищает ДНК от повреждений, останавливает мутацию клеток, снижает воспалительные процессы и задерживает рост опухолей. Оливковое масло так же снижает риск рака толстой кишки и кишечника. ^[14]

- Лечение и профилактика диабета

Средиземноморская диета контролирует избыток инсулина, гормона, который контролирует уровень сахара в крови, заставляет нас набирать вес и поддерживает вес на своем уровне, несмотря на то, что мы соблюдаем диету.

Существует много данных, свидетельствующих о том, что средиземноморская диета может служить противовоспалительным рационом питания, который может помочь в борьбе с заболеваниями, связанными с хроническим воспалением, включая метаболический синдром.

Диета с низким содержанием сахара с большим количеством свежих продуктов и жиров является частью естественного образа жизни для диабетиков.

Средиземноморский стиль питания помогает предотвратить пики и спады уровня сахара в крови. Углеводы – в виде цельнозернового хлеба или макарон из твердых видов пшеницы, часто в сочетании с оливковым маслом или сырами, обилием зелени и овощей – являются отличным источником энергии на несколько часов без значительных скачков уровня сахара и скорого чувства голода. ^[15]

- Защита когнитивного здоровья и залог хорошего настроения

Известно, что полезные жиры, такие как оливковое масло и орехи, помогают бороться с возрастным снижением когнитивных функций. Они способны противостоять вредному воздействию токсичности, свободных радикалов, плохого питания, вызывающего воспаление, или пищевой аллергии, которые могут способствовать нарушению работы мозга. ^[16] Когнитивные расстройства могут возникать, когда мозг не получает достаточного количества дофамина, важного химического вещества, необходимого для правильных движений тела, регуляции настроения и мыслительной деятельности.

Пробиотические продукты, такие как йогурт и кефир, способствуют здоровому функционированию желудочно-кишечного тракта, которое так же связывают с когнитивными функциями.

Таким образом, средиземноморский стиль в питании может быть естественным лечением и профилактикой болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера и возрастной деменции. ^[6,17]

- Способствует долголетию

Ещё в 1988 гг. в Лионе было проведено исследование, в котором у пациентов после сердечных приступов предлагалось следовать средиземноморскому рациону с обилием мононенасыщенных жиров, или же стандартной рекомендации питания со значительным сокращением насыщенных жиров. Через 4 года после начала исследования результаты контрольного обследования показали, что пациенты первой группы на 70% реже страдали сердечными заболеваниями, а также на 45% ниже имели риск смерти по любой причине, чем в группе со стандартной диетой. При этом не было большого различия в уровне общего холестерина, что доказывало отсутствие его прямой зависимости с болезнями сердца. Полученные результаты были настолько впечатляющими и новаторскими, что по этическим причинам исследование было прервано на ранней стадии, чтобы все участники могли в дальнейшем придерживаться именно средиземноморской диеты для максимально возможного здоровья и долголетия. ^[18]

- Помогает снять стресс и расслабиться

Хронический стресс значительно снижает качество жизни и негативно влияет на вес и здоровье в целом. Средиземноморская диета стимулирует больше проводить время на природе и хорошо высыпаться. Это отличный способ снять стресс и, следовательно, предотвратить воспаление. А ещё – появляется больше времени смеяться, танцевать, отдыхать и заниматься хобби. ^[19]

- Борется с депрессией

Исследование, опубликованное в журнале «Молекулярная психиатрия» в 2018 году, показало, что выбор рациона питания по средиземноморской диете снижает вероятность депрессии. Воспаление часто называют основной причиной многих отклонений и психических состояний, включая шизофрению, обсессивно-компульсивное расстройство, депрессию, беспокойство, усталость и социальную абстиненцию ^[16]. Питание с высоким содержанием полезных веществ, напротив, помогает защитить мозг от органических и функциональных изменений. Другие изменения в характере питания и образе жизни, такие как полноценный сон, осознанный подход к питанию, подбор состава меню заранее и ограничение стресса ведут к стабильности психического здоровья. ^[6,19,20]

Что можно и как часто

Если Вы решили попробовать эту популярную и во многом уникальную систему питания, то на Вашем столе отныне должны быть ежедневно такие продукты:

- Свежие фрукты (яблоки, бананы, груши, цитрусы, инжир, персики, абрикосы, ягоды, дыни, арбузы);
- Овощи (в первую очередь не крахмалистые, такие как помидоры, баклажаны, артишок, всевозможные виды капусты), зелень (особенно листовая - шпинат, салат);
- Цельнозерновые продукты (коричневый рис, рожь, ячмень, [кукуруза](#), гречка, цельный овес, пшеница и изделия из них – хлеб и макароны);
- Бобовые и бобы (чечевица, нут, фасоль, горох, арахис);
- Корнеплоды (батат – сладкий картофель, репа, ямс, пастернак, топинамбур);
- Орехи и семена (грецкие орехи, миндаль, фундук – лесные орехи, макадамия, кешью, семена кунжута, подсолнечника, тыквенные семечки);
- Специи и травы (чеснок, мускатный орех, корица, перец, базилик, мята, розмарин, шалфей) – позволят максимально снизить количество соли в рационе;
- Растительные жиры (оливковое масло, авокадо в чистом виде и масло из него);

- Чистая вода около 2 литров в сутки, допускается чай или кофе, однако следует избегать подслащённых напитков и фруктовых соков;
- Молочные продукты – сыры, йогурт или кефир – в умеренных количествах;
- Красное вино в умеренных количествах (однако это совершенно необязательно).

Каждую неделю необходимы:

- Рыба и морепродукты, отдавать предпочтение диким сортам рыб перед искусственно выращенными, креветки, устрицы, моллюски, мидии, крабы – минимум 4 раза в неделю;
- Яйца – в умеренных количествах, 2-4 раза в неделю;
- Картофель – умеренно; ^[3]
- Немного сладостей.

Ежемесячно можно есть:

- Красное мясо;
- Домашняя птица (курица, утка, индейка) и постное мясо (кролик, ветчина, свиное филе).

Стоит избегать в своём рационе:

- Рафинированный сахар и продукты с его содержанием (мороженое, конфеты, напитки, столовый сахар);
- Зерна с высокой степенью обработки (белый хлеб, макароны из мягких сортов пшеницы, шлифованное зерно);
- Транс-жиры (маргарины и продукты, их содержащие);
- Рафинированные масла (все виды, в том числе соевое, рапсовое, хлопковое);
- Обработанные мясные продукты (сосиски, колбасы, полуфабрикаты);
- Продукты с дополнительной обработкой или обогащением (с пометкой на этикетке «обезжиренное», «обогащённое», «рафинированное»). ^[21,22]

Недостатки и вред диеты

Недостатком этой системы питания можно назвать, прежде всего, необходимость изменить свои пищевые привычки – отказаться от многих обработанных и рафинированных в пользу качественных и, зачастую, недешевых в нашем регионе продуктам. Причём ещё не известно, какой фактор окажется значимее – дороговизна или привычка к прежнему рациону.

Так же данный рацион может не подойти людям с индивидуальной непереносимостью и аллергией на морепродукты. С осторожностью стоит подойти к подбору меню людям с язвой желудка и кишечника, учитывая большое содержание клетчатки в ежедневном меню. Так же стоит отказаться от допускаемого диетой красного вина беременным и другим людям, которым алкоголь даже в малых количествах может принести вред. ^[24,25]

Похудение на средиземноморской диете

Многие обыватели сомневаются, можно ли похудеть на такой диете? И правда, эта щадящая диета не даёт мгновенного результата, поэтому она не подойдёт для коррекции выраженного ожирения. Если основной целью диеты есть снижение веса, тогда обязательно нужно подключать физическую активность. Далеко не каждая диета, связанная с ограничением рациона, позволяет полноценно тренироваться. И тут есть приятный бонус – именно

средиземноморская диета даёт силы для занятий спортом. Это улучшает результаты похудения, моделирует красивую и подтянутую фигуру и укрепляет здоровье.

Тем, кто всё же решил худеть с помощью этой методики, может показаться не удобным отсутствие жёсткого меню. Придётся самому подсчитывать, сколько калорий нужно, чтобы не испытывать голода, но при этом терять вес, самостоятельно соотносить физическую активность и количество потребляемой пищи. Но всё же большинство приверженцев диеты находят это удобным, ведь жёсткие ограничения труднее даются.

Литература

1. The rise of the Mediterranean diet, [источник](#)
2. The Mediterranean Diet: A History of Health, [источник](#)
3. Carbohydrates, [источник](#)
4. 13 proven health benefits of cheese, [источник](#)
5. 4 surprising benefits of vegetables, [источник](#)
6. Top 10 Health Benefits of Eating Seafood, [источник](#)
7. Olive Oil Works Wonders for Babies, [источник](#)
8. 11 Proven Benefits of Olive Oil, [источник](#)
9. Spices and Herbs That Can Help You Stay Healthy, [источник](#)
10. A GLASS OF WINE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY, [источник](#)
11. 'Mediterranean' dietary pattern for the primary prevention of cardiovascular disease, [источник](#)
12. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet, [источник](#)
13. The Mediterranean diet in secondary prevention of coronary heart disease, [источник](#)
14. Cancer prevention in Europe: the Mediterranean diet as a protective choice, [источник](#)
15. Mediterranean diet and metabolic syndrome: the evidence, [источник](#)
16. Introduction: The Inflammation Connection, [источник](#)
17. Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease, [источник](#)
18. Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications After Myocardial Infarction, [источник](#)
19. Can an Anti-Inflammatory Diet Improve Your Mental Health?, [источник](#)
20. Healthy Dietary Choices May Reduce the Risk of Depression, [источник](#)
21. The Complete Mediterranean Diet Food List, [источник](#)
22. Mediterranean Diet 101: A Meal Plan and Beginner's Guide, [источник](#)
23. Mediterranean Diet Meal Plan, [источник](#)
24. The Risks Associated With Alcohol Use and Alcoholism, [источник](#)
25. Alcohol consumption: an overview of benefits and risks, [источник](#)

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Mediterranean Diet - Full Description, History, Fundamentals and Scientific Evidence, Proven Health Benefits, Advantages and Disadvantages, Diet Formulation Tips

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 13.10.20

Реферат: Средиземноморская диета – не диета в привычном понимании, скорее это определенная система питания, которой человек может придерживаться всю жизнь. Важно обеспечивать три полноценных приёма пищи и два перекуса в течение дня. Именно благодаря

уникальному рациону питания - высокое потребление оливкового масла, фруктов, орехов, овощей и злаков; умеренное потребление рыбы и птицы; низкое потребление молочных продуктов, красного мяса и сладостей; и красное вино в умеренных количествах - снижаются показатели хронических заболеваний на пути к долголетию.

Abstract: The Mediterranean diet is not a diet in the usual sense, rather it is a certain nutrition system that a person can adhere to all his life. It is important to provide three full meals and two snacks throughout the day. It is thanks to the unique diet - high consumption of olive oil, fruits, nuts, vegetables and cereals; moderate consumption of fish and poultry; low consumption of dairy products, red meat and sweets; and red wine in moderation - reduced rates of chronic disease on the road to longevity.