



Середземноморська дієта – наукове обґрунтування, доведена користь для здоров'я, переваги та недоліки

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Середземноморська дієта - це система харчування, що дозволяє зміцнити здоров'я, а бонусом до захисту від онкологічних та серцево-судинних захворювань отримати струнку фігуру. Це смачно, збалансовано та різноманітно. Страви в цьому раціоні багаті на вуглеводи, велику кількість риби та морепродуктів, все це приправлено ароматними спеціями та оливковою олією, доповнено келихом червоного вина. Докладно розглянемо цю методику зниження ваги з наукової точки зору та проаналізуємо її ефективність.

Ключові слова: середземноморська дієта, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Дієта на довге життя

Термін «середземноморська дієта» вперше побачив світ завдяки американським дієтологам Ансел і Маргарет Кейс, які з 1940-х років харчувалися за принципами *mediterranean diet* і прожили багато, а 97 і 100 років кожен. ^[1] Це єдина у світі дієта, яка отримала статус нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО у 2013 році. Сьогодні Середземноморська дієта має особливу популярність у селебріті Вікторії Бекхем, Камерон Діас, Єви Лангорії, Дженніфер Еністон.

Мінус можна називати тільки один - такий підхід до здорового харчування варто дотримуватись все життя, але, проте, з середини 1990-х років дієта має все більше і більше шанувальників.

Чому ж «середземноморська»? Дослідження показали, що привабливі постаті, довголіття та міцне здоров'я жителів Греції, північного сходу Іспанії, Італії, Португалії, півдня Франції та інших країн середземноморського регіону безпосередньо залежить від їхнього підходу до здорового харчування. ^[2]

Основні принципи дієти

Зміст вуглеводів, білків та жирів у раціоні становить, відповідно, 60%, 10% та 30% ^[2]. Але основний секрет у тому, що жири та вуглеводи в раціоні для схуднення мають бути правильними. А саме – макарони з твердих сортів пшениці, бобові, безліч видів цільнозернового хліба ^[3]. Також оливкова олія, авокадо, жирна риба. Додайте до цього салат зі свіжих овочів та зелень – і здоровий обід на столі.

При цьому немає жорстких обмежень або методик, адже основний принцип системи – продукти поділені на:

- що входять до щоденного раціону;
- вживані 1-4 рази на тиждень;
- дозволені не частіше 1-2 разів на місяць.

Зелень

У кожній країні свої переваги зелені, але на столах її багато.

Так, греки як «зелений лаваш» використовують листя салату, загортаючи в них овочі, м'ясо і крупи. Як закуска популярна борзя – суміш трав з маслом або злегка обсмажена.

Любов до [шпинату](#) йде з Франції, його нейтральний смак дозволяє використовувати зелень і як основну страву, і як всілякі начинки в кулінарних вишукуваннях.

А італійці люблять броколі, причому найкорисніша її частина – листя, яке їдять і сирими, балансує гострий смак помідорами та сиром, і обсмажують, приправляючи бальзамічним оцтом.

Молочні продукти

У Середземноморських країнах незмінно популярні молочні продукти. При правильному використанні тваринне молоко – джерело кальцію, вітаміну D, білка та амінокислот. І, якщо Франція прихильна до зрілих і витриманих сирів, то Греція – справжня любителька йогуртів. Там їх подають і до салатів, і до м'яса, і до хлібних виробів, і як самостійні страви з фруктами, зеленню або без.

У перших рядах на користь серед сирів ^[4] зустрічаємо:

- Дістичний козячий сир, в якому мало калорій, але багато вітамінів групи В та мікроелементів, і легко засвоюваних білків.
- Фета з овечого чи козячого молока допомагає контролювати артеріальний тиск, заспокоює нервову систему, дає міцність кісткам.
- Пікантний пармезан лідер за вмістом білків, вітамінів та амінокислот.
- Шовковистий проволоне додатково збагачується корисними людині ферментами, що надають їй незвичайні смакові якості.

Овочі

Цілком очікувано у країнах Середземномор'я різноманітність салатів у меню. Дієтологи завжди підкреслювали необхідність великої кількості овочів у щоденному раціоні. Це допоможе налагодити травлення та роботу серця ^[5]. Свіжі овочі при їх мінімальній обробці, оливкова олія, пікантність пряних трав... І на Вашому столі джерело вітамінів, органічних кислот,

вуглеводів, білків та жирів – все, що потрібне організму. Додайте пару скибочок фети - саме так виглядає автентичний грецький салат, візитна картка середземноморської кухні.

М'ясо та риба

Якщо аналізувати співвідношення м'ясних та рибних страв то, незважаючи на такі делікатеси як пармська шинка з Італії або хамон з Іспанії, панує все ж таки риба і морепродукти. Червоне м'ясо зустрічається в меню рідко, адже саме з дарів моря можна отримати максимальну кількість насичених жирних кислот, вітамінів та мікроелементів.

Жири

Важливою особливістю середземноморської дієти є зменшення частки насичених тваринних жирів на користь корисних рослинних олій та ненасиченими жирами ^[2]. Рослинні олії - це оливкова олія, горіхи, насіння. Ненасичені жири переважають у жирних сортах риби з максимальним вмістом поліненасиченої жирної кислоти омега-3. Вона сприяють підтримці балансу вітамінів і мікроелементів в організмі, а бонусом стане пружна шкіра та блискуче волосся. ^[6]

Оливкова олія

Особливе місце в меню середземноморської дієти займає оливкова олія. Декілька столових ложок олії щодня – обов'язковий компонент цього унікального підходу до здорового харчування. Не варто лякатися – деякі дієтологи радять щоденне вживання на сніданок 60 гр. хліба змоченого 40 гр. оливкової олії. Нічого дивного, адже жири оливкової олії схожі на жири грудного молока, тому з нього рекомендується починати вводити рослинні олії в прикорм ^[7]. Дорослому гурману оливкова олія покращує мінералізацію кісток, налагоджує травлення, стабілізує артеріальний тиск. До складу оливкової олії входить олеїнова кислота (до 70% обсягу). Вона відноситься до Омега-9 ненасичених жирних кислот і виконує роль потужного природного антиоксиданту. Як результат – покращується обмін речовин та уповільнюються процеси старіння. Також оливкова олія містить багато вітамінів Е і К, які допомагають налагодити імунітет і відрегулювати енергетичні процеси організму.

Так само слід розуміти, що не вся оливкова олія зроблена за правилами. Багато недобросовісні виробники наповнюють ринок неякісними та підробленими продуктами. Ці олії можуть видобувати і обробляти неправильними методами, які знищують делікатні поживні речовини, а деякі жирні кислоти взагалі можуть згіркнути або стати токсичними. Тому варто вибирати тільки якісну олію, з маркуванням на етикетці *extra virgin* та, в ідеалі, холодного віджиму ^[8]. Адже унікальність оливкової олії в тому, що її можна вживати у сирому вигляді без будь-якої обробки. Народом, яким пощастило з вирощуванням маслин на їх території, можна пресувати оливки вручну та насолоджуватися найціннішою натуральною олією.

Спеції, приправи, ароматичні олії

Середземноморська кухня особливо прикрашена ароматичними оліями, настояними на травах та приправах. Їх легко можна зробити вдома самим – олія, настояна з часником, гармонійно прикрасить пасту та соуси, м'ятна олія підкреслить свіжість салатів, а лимонна олія додасть вишуканості рибним стравам. При цьому суттєво скорочується споживання солі, що також пояснює оздоровчий вплив на серцево-судинну систему зокрема, і весь організм в цілому. Сміливо використовуйте у своїх рецептах спеції та приправи, експериментуйте з поєднаннями та дозуванням ^[9].

Червоне вино

Є й пікантна особливість дієти – вітається червоне вино, щоправда, наголошується на помірному вживанні алкоголю. Достатньо від 10 до 50 мл на день для покращення роботи серця, очищення судин, та й просто гарного настрою ^[10].

Переваги середземноморської дієти

Продукти для даного раціону – мінімально оброблені та без додаткового додавання рафінованого цукру

Це оливкова олія, овочі та фрукти, бобові, горіхи, твердих сортів цільнозернові продукти та невеликі порції продуктів тваринного походження, які обов'язково «органічні» та не тривалого зберігання. Практично немає ГМО, штучних інгредієнтів, консервантів, підсилювачів смаку та дуже мало цукру. Як десерти жителі Середземномор'я використовують фрукти або легкі домашні десерти з використанням натуральних підсолоджувачів, таких як мед.

Тваринна складова раціону представлена помірним споживанням коров'ячого, козячого або овечого сиру та йогуртів та багато риби місцевого улову. Це джерело омега-3 жирних кислот та інших корисних жирів, «правильного» холестерину, що зміцнює стінки судин ^[11].

- Оздоровлення серцево-судинної системи

Велика кількість мононенасичених жирів та продуктів, що містять омега-3, пов'язують із значним зниженням смертності від усіх причин, особливо від хвороб серця. Багато досліджень показали позитивний вплив середземноморської дієти, багатої на альфа-ліноленову кислоту (ALA) з оливкової олії, зокрема, зменшення ризику смерті на 30 відсотків через серцево-судинну систему, а також зниження на 45 відсотків від гострої серцевої недостатності. ^[12,13]

Так само в медичній школі Уоріка (Warwick Medical School) виявлено, що серед людей, які регулярно вживають оливкову олію екстра-класу, відзначається вищі значення зниження артеріального тиску, порівняно з людьми, які вживають переважно соняшникову олію. ^[11]

Крім того, серед мешканців Середземномор'я вкрай рідко трапляється проблема низького рівня «хорошого» холестерину, оскільки вони зазвичай отримують багато корисних жирів із природного харчування.

- Схуднення здоровим способом

На цій дієті можна їсти дуже різноманітну та смачну їжу, не відчуваючи голоду. Тому можна довго слідувати такому режиму харчування без зривів, регулюючи вагу та зменшуючи споживання жирів легким та природним способом. У середземноморській дієті є місце для варіацій, чи волієте ви збільшити кількість вуглеводів або ж наголошувати на високоякісних білкових продуктах тваринного і, особливо, рослинного походження. У будь-якому випадку такий стиль харчування дозволить регулювати збільшення ваги, контролювати рівень цукру в крові, покращувати настрій та стабільно високий рівень енергії.

- Профілактика раку

За даними дослідників кафедри хірургії Генуезького університету, Італія, збалансоване співвідношення незамінних жирних кислот омега-6 і омега-3, великий вміст клітковини, антиоксидантів і поліфенолів, що містяться у фруктах, овочах, оливковій олії та вині, захищає ДНК від пошкоджень, знижує запальні процеси та затримує зростання пухлин. Оливкова олія також знижує ризик раку товстої кишки та кишечника.^[14]

- Лікування та профілактика діабету

Середземноморська дієта контролює надлишок інсуліну, гормону, який контролює рівень цукру в крові, змушує нас набирати вагу і підтримує вагу на своєму рівні, незважаючи на те, що ми дотримуємося дієти.

Існує багато даних, що свідчать про те, що середземноморська дієта може бути протизапальним раціоном харчування, який може допомогти у боротьбі із захворюваннями, пов'язаними з хронічним запаленням, включаючи метаболічний синдром.

Дієта з низьким вмістом цукру з великою кількістю свіжих продуктів та жирів є частиною природного способу для діабетиків.

Середземноморський стиль харчування допомагає запобігти пікам і спадам рівня цукру в крові. Вуглеводи - у вигляді цілнозернового хліба або макаронів з твердих видів пшениці, часто у поєднанні з оливковою олією або сирами, великою кількістю зелені та овочів - є відмінним джерелом енергії на кілька годин без значних стрибків рівня цукру і швидкого відчуття голоду.^[15]

- Захист когнітивного здоров'я та запорука гарного настрою

Відомо, що корисні жири, такі як оливкова олія та горіхи, допомагають боротися з віковим зниженням когнітивних функцій. Вони здатні протистояти шкідливій дії токсичності, вільних радикалів, поганого харчування, що викликає запалення, або харчової алергії, які можуть сприяти порушенню роботи мозку.^[16] Когнітивні розлади можуть виникати, коли мозок не отримує достатньої кількості дофаміну, важливої хімічної речовини, необхідної для правильних рухів тіла, регуляції настрою та розумової діяльності.

Пробіотичні продукти, такі як йогурт та кефір, сприяють здоровому функціонуванню шлунково-кишкового тракту, яке так само пов'язується із когнітивними функціями.

Таким чином, середземноморський стиль у харчуванні може бути природним лікуванням та профілактикою хвороби Паркінсона, хвороби Альцгеймера та вікової деменції.^[6,17]

- Сприяє довголіттю

Ще в 1988 році у Ліоні було проведено дослідження, в якому пацієнтам після серцевих нападів пропонувалося слідувати середземноморському раціону з великою кількістю мононенасичених жирів, або ж стандартної рекомендації харчування зі значним скороченням насичених жирів. Через 4 роки після початку дослідження результати контрольного обстеження показали, що пацієнти першої групи на 70% рідше страждали на серцеві захворювання, а також на 45% нижче мали ризик смерті з будь-якої причини, ніж у групі зі стандартною дієтою. При цьому не було великої різниці в рівні загального холестерину, що доводило відсутність його прямої залежності із хворобами серця. Отримані результати були настільки вражаючими та новаторськими, що з етичних причин дослідження було перервано на ранній стадії, щоб усі

учасники могли надалі дотримуватись саме середземноморської дієти для максимально можливого здоров'я та довголіття. [18]

- Допомагає зняти стрес та розслабитися

Хронічний стрес значно знижує якість життя та негативно впливає на вагу та здоров'я в цілому. Середземноморська дієта стимулює більше проводити час на природі та добре висипатися. Це відмінний спосіб зняти стрес і, отже, запобігти запаленню. А ще – з'являється більше часу сміятися, танцювати, відпочивати та займатися хобі. [19]

- Бореться з депресією

Дослідження, опубліковане в журналі «Молекулярна психіатрія» у 2018 році, показало, що вибір раціону харчування середземноморської дієти знижує ймовірність депресії. Запалення часто називають основною причиною багатьох відхилень та психічних станів, включаючи шизофренію, obsесивно-компульсивний розлад, депресію, занепокоєння, втому та соціальну абстиненцію [16]. Харчування з високим вмістом корисних речовин, навпаки, допомагає захистити мозок від органічних та функціональних змін. Інші зміни у характері харчування та способі життя, такі як повноцінний сон, усвідомлений підхід до харчування, підбір складу меню заздалегідь та обмеження стресу ведуть до стабільності психічного здоров'я. [6,19,20]

Що можна і як часто

Якщо Ви вирішили спробувати цю популярну та багато в чому унікальну систему харчування, то на Вашому столі відтепер мають бути щодня такі продукти:

- свіжі фрукти (яблука, банани, груші, цитруси, інжир, персики, абрикоси, ягоди, дині, кавуни);
- Овочі (насамперед не крохмалисті, такі як помідори, баклажани, артишок, всілякі види капусти), зелень (особливо листові – шпинат, салат);
- Цільнозернові продукти (коричневий рис, жито, ячмінь, [кукурудза](#), гречка, цільний овес, пшениця та вироби з них – хліб та макарони);
- Бобові та боби (чечевиця, нут, квасоля, горох, арахіс);
- Коренеплоди (батат - солодка картопля, ріпа, ямс, пастернак, топінамбур);
- Горіхи та насіння (волоські горіхи, мигдаль, фундук – лісові горіхи, маकाдамія, кешью, насіння кунжуту, соняшнику, гарбузове насіння);
- Спеції та трави (часник, мускатний горіх, кориця, перець, базилік, м'ята, розмарин, шавлія) – дозволять максимально знизити кількість солі в раціоні;
- Рослинні жири (оливкова олія, авокадо в чистому вигляді та олія з нього);
- Чиста вода близько 2 літрів на добу, допускається чай або кава, проте слід уникати підсолоджених напоїв та фруктових соків;
- Молочні продукти – сири, йогурт чи кефір – у помірних кількостях;
- Червоне вино в помірних кількостях (проте це зовсім необов'язково).

Щотижня необхідні:

- Риба та морепродукти, віддавати перевагу диким сортам риб перед штучно вирощеними, креветки, устриці, молюски, мідії, краби – мінімум 4 рази на тиждень;
- Яйця – у помірних кількостях, 2-4 рази на тиждень;
- Картопля – помірковано; [3]
- Трохи солодоців.

Щомісяця можна їсти:

- Червоне м'ясо;
- Домашній птах (курка, качка, індичка) та пісне м'ясо (кролик, шинка, свиняче філе).

Варто уникати у своєму раціоні:

- Рафінований цукор та продукти з його вмістом (морозиво, цукерки, напої, столовий цукор);
- Зерна з високим ступенем обробки (білий хліб, макарони з м'яких сортів пшениці, шліфоване зерно);
- Транс-жири (маргарини та продукти, що їх містять);
- Рафіновані олії (всі види, у тому числі соєва, рапсова, бавовняна);
- Оброблені м'ясні продукти (сосиски, ковбаси, напівфабрикати);
- Продукти з додатковою обробкою або збагаченням (з позначкою на етикетці «знежирене», «збагачене», «рафіноване»). [21,22]

Недоліки та шкода дієти

Недоліком цієї системи харчування можна назвати, перш за все, необхідність змінити свої харчові звички – відмовитися від багатьох оброблених та рафінованих на користь якісних та найчастіше недешевих у нашому регіоні продуктам. Причому ще не відомо, який фактор виявиться важливішим – дорожнеча або звичка до колишнього раціону.

Так само цей раціон може не підійти людям з індивідуальною непереносимістю та алергією на морепродукти. З обережністю варто підійти до підбору меню людям з виразкою шлунка та кишечника, враховуючи великий вміст клітковини у щоденному меню. Так само варто відмовитися від червоного вина, що допускається дієтою, вагітним та іншим людям, яким алкоголь навіть у малих кількостях може завдати шкоди. [24,25]

Схуднення на середземноморській дієті

Чимало людей сумніваються, чи можна схуднути на такій дієті? І справді, ця дієта не дає миттєвого результату, тому вона не підійде для корекції вираженого ожиріння. Якщо основною метою дієти є зниження ваги, обов'язково потрібно підключати фізичну активність. Не кожна дієта, пов'язана з обмеженням раціону, дозволяє повноцінно тренуватися. І тут є приємний бонус – саме середземноморська дієта надає сили для занять спортом. Це покращує результати схуднення, моделює красиву та підтягнуту фігуру та зміцнює здоров'я.

Тим, хто все ж таки вирішив худнути за допомогою цієї методики, може здатися не зручним відсутність жорсткого меню. Прийде самому підраховувати, скільки калорій потрібно, щоб не відчувати голоду, але при цьому втрачати вагу, самостійно співвідносити фізичну активність і кількість їжі, що споживається. Але все ж таки більшість прихильників дієти знаходять це зручним, адже жорсткі обмеження важче даються.

Література

1. The rise of the Mediterranean diet, [джерело](#)
2. The Mediterranean Diet: A History of Health, [джерело](#)
3. Carbohydrates, [джерело](#)
4. 13 proven health benefits of cheese, [джерело](#)

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

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті 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 EdaPlus.info project

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 13.10.20

Реферат. Середземноморська дієта - не дієта в звичному розумінні, швидше за це певна система харчування, якої людина може дотримуватися все життя . Важливо забезпечувати три повноцінні прийоми їжі і два перекушування протягом дня. Саме завдяки унікальному раціону харчування – високе споживання оливкової олії, фруктів, горіхів, овочів та злаків; помірне споживання риби та птиці; низьке споживання молочних продуктів, червоного м'яса та солодощів; та червоне вино у помірних кількостях - знижуються показники хронічних захворювань на шляху до довголіття.

Abstract. The Mediterranean diet is not a diet in the primal mind, it is better for the food chain system, which means that a person can enjoy all his life. It is important to take care of three full meals and two snacks during the day. The very start of a unique diet is eating - high-quality olive oil, fruits, peas, vegetables and cereals; peace of mind of riba and birds; low storage of dairy products, red meat and malt; that red wine in the dead kilkostakh - signs of chronic illnesses are reduced to the road until dovgoilttya.