

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Pojęcie diety śródziemnomorskiej należy rozumieć jako zwyczaję żywienia panujące na Krecie (również pozostałych wyspach greckich) i na południu Włoch*.



Charakterystyka stylu życia Kreteńczyków i Włochów z Południa:

- produkty pochodzenia roślinnego stanowią podstawę jadłospisu – duże ilości warzyw, owoców, roślin strączkowych, produktów zbożowych, orzechów i nasion;
- konsumowanie żywności jak najmniej przetworzonej – świeże produkty z lokalnych upraw;
- zamiast ciast i słodczy deser stanowią owoce;
- główne źródło tłuszczów stanowi oliwa z oliwek;
- spożywanie produktów mlecznych, głównie w postaci przetworzonej – sery i jogurty, codziennie w nie za dużych ilościach;
- spożywanie ryb i drobiu kilka razy w tygodniu, w niedużych porcjach;
- spożywanie nie więcej niż 4 jaj tygodniowo;
- spożywanie mięsa czerwonego tylko kilka razy w miesiącu;
- picie czerwonego wina w niewielkich ilościach do posiłku;
- codzienna aktywność fizyczna – w formie spacerów, jazdy rowerem, prac w ogrodzie.

Czy dieta jest skuteczna w profilaktyce chorób serca? **TAK!**

Istnieje wiele dowodów naukowych potwierdzających skuteczność tej diety:

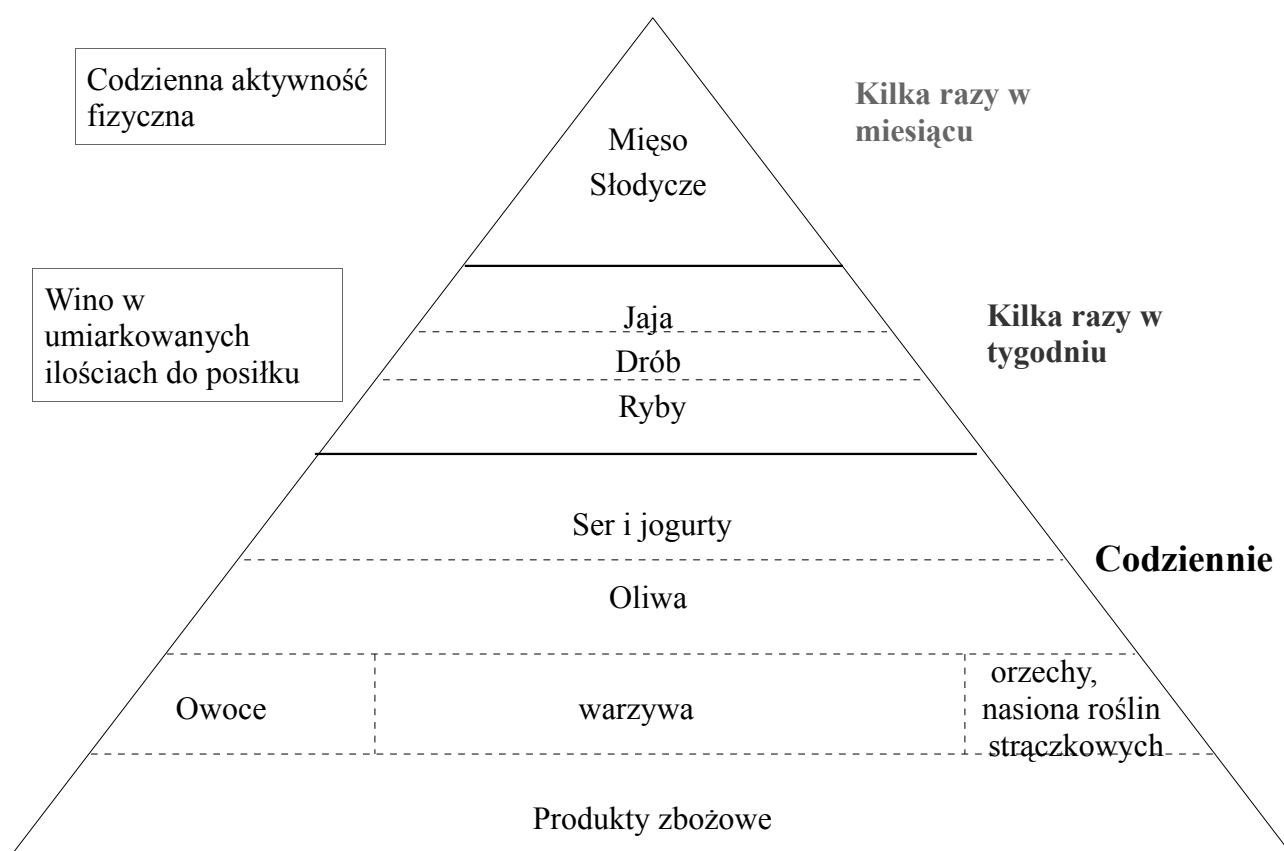
1. * Mieszkańcy wymienionych krajów charakteryzują się długowiecznością i niską zapadalnością na choroby serca, cukrzycę oraz nowotwory, ponadto Grecja i Karia oraz Włochy i Sardynia należą do tak zwanych Niebieskich Stref, czyli zakątków globu, w których mieszkańcy charakteryzują się długowiecznością (dożywają nawet 100 lat) i dobrym zdrowiem.
2. Badania przeprowadzone w zakresie profilaktyki wtórnej (u osób po zawale serca zapobiegające kolejnym) również wykazały skuteczność. W wyniku zastosowania u takich pacjentów diety śródziemnomorskiej znacząco spadła liczba przypadków nawrotu choroby wieńcowej, a liczba zgonów w porównaniu do pacjentów nie stosujących żadnej diety spadła o 70%.

Skąd bierze się to zdrowotne działanie diety śródziemnomorskiej???

- ✓ wysokie spożycie warzyw i owoców, które są bogactwem witamin i fitozwiązków o działaniu antyoksydacyjnym, które chronią cholesterol LDL przed utlenianiem i tworzeniem się blaszki miażdżycowej, hamują procesy zapalne w ścianie tętnic;
- ✓ wysokim spożyciu produktów pochodzenia roślinnego zawierających błonnik, zwłaszcza błonnik rozpuszczalny, który to przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu całkowitego we krwi;
- ✓ spożywanie produktów takich jak sok pomarańczowy i zielone warzywa, które zawierają kwas foliowy, wpływa on na stężenie homocysteiny, jest ona czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca;
- ✓ występowaniem w diecie dużych ilości oliwy z oliwek i ryb, które są bogactwem kwasów omega 3, przyczyniać się mogą one do zwiększenia ilości dobrego cholesterolu, pomagają regulować ciśnienie krwi, chronią przed powstawaniem miażdżycy;

- ✓ spożywanie codziennie niewielkich ilości produktów mlecznych – głównie produktów mlecznych fermentowanych, które korzystnie wpływają na mikroflorę jelit, stymulują system odpornościowy;
- ✓ niewielkie spożycie czerwonego mięsa, które ze względu na zawartość cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych może być odpowiedzialne za rozwój niedokrwiennej choroby serca;
- ✓ umiarkowane spożycie czerwonego wina do posiłków, które zawiera związki fenolowe (resweratrol) i flawonoidy (kwercetyna), które zmniejszają podatność frakcji LDL na utlenianie.

Śródziemnomorska piramida żywieniowa



Opracowała: Aneta Danilewicz, dietetyk, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Białej Podlaskiej