

Средиземноморская диета улучшает состояние здоровья

О средиземноморской диете приходилось слышать всем, а многим, побывавшим в Испании или в Италии, даже довелось ее отведать. Чем же она так знаменита, что снискала такую популярность?



Польза диеты доказана наукой

Специалисты-диетологи из США провели масштабные исследования, наблюдая за состоянием здоровья 2-х групп людей в возрасте 65-79 лет – добровольцев из Франции, Италии, Восточной Европы:

- I. придерживавшихся средиземноморской диеты;
- II. питавшихся обычным образом.

В течение года первая группа людей ежедневно употребляла продукты, входящие в средиземноморскую диету: свежие овощи, фрукты, орехи, рыбу и морепродукты, макаронные изделия, бобовые (фасоль, чечевицу, горох), нежирное белое мясо курицы, нерафинированное растительное масло (оливковое), натуральные свежевыжатые соки.

Вторая же, контрольная группа, питалась обычным образом, употребляя животные жиры, красное мясо, различные консервы, мучные изделия, бутерброды, сладкие газированные напитки и другие привычные в повседневной жизни продукты.

Через год было проведено полное клиническое обследование обеих испытуемых групп. Его результаты оказались очень убедительными. В 1-й

группе отмечалось существенное улучшение состояния здоровья: уменьшилось число жалоб, сердечных приступов, нормализовалось артериальное давление, улучшилась память и координация движений, снизился вес. В целом также снизилась заболеваемость и обращаемость к врачам по поводу острых простудных, воспалительных и хронических заболеваний.

Во 2-й группе улучшений здоровья не зафиксировано, наоборот, все заболевания и их симптомы имели нарастающий характер, как принято считать, в связи со старением организма.

Как и почему средиземноморская диета улучшает здоровье?

В мировой медицинской науке сегодня накопилось много данных о том, как средиземноморская диета влияет на здоровье, вот лишь основные ее «фишки»:

- снижает заболеваемость раком кишечника;
- замедляет развитие атеросклероза, снижает число инсультов, инфарктов;
- препятствует развитию старческой деменции (слабоумия);
- улучшает психологический настрой, предупреждает развитие возрастной депрессии;
- повышает общий жизненный тонус;
- продлевает активную жизнь.

Секрет диеты состоит в том, что она включает важные для организма ингредиенты: клетчатку, все витамины и минералы, биологически активные вещества, ферменты, полиненасыщенные жирные кислоты. Не случайно ведь американский портал «News & World» отвел ей ведущее место в рейтинге самых популярных диет мира.

Важно: совсем не обязательно ехать за средиземноморской диетой в Южную Европу или покупать экзотические продукты. Ее вполне можно организовать у себя дома. Просто откажитесь от красного мяса и животных жиров, кондитерских изделий, консервов и фастфуда, заменив их нежирными сортами белого мяса, рыбой, грибами, нерафинированными маслами, добавьте в рацион орехи, побольше свежих овощей, зелени, фруктов. Ешьте все это с удовольствием и будьте здоровы!