

Dieta dla wszystkich

Dieta śródziemnomorska jest dietą o udokumentowanym działaniu zdrowotnym. Wpływa korzystnie na układ krążenia, zmniejsza poziom złego cholesterolu, obniża ciśnienie tętnicze krwi, działa antydepresyjnie.



Dieta śródziemnomorska jest naturalnym sposobem żywienia niektórych ludzi w krajach basenu Morza Śródziemnego (Włochy, Grecja, Hiszpania). Jest jedną z niewielu diet tradycyjnych, czyli opartych na faktycznych zwyczajach żywieniowych ludzi, których skutki dla zdrowia można było przebadать i ocenić. Tę dietę ocenia się mianem „tradycyjnej diety greckiej” lub „tradycyjnej diety kreteńskiej”.

Dieta śródziemnomorska stała się sławna za sprawą tzw. badania siedmiu krajów, przeprowadzonego w latach 60. ubiegłego wieku. Zbadano stan zdrowia, zwyczaje żywieniowe oraz inne cechy stylu życia mężczyzn (w sumie prawie 13 tys. osób przez 10 lat) zamieszkujących Japonię, Grecję, Włochy, dawną Jugosławię, Holandię, Finlandię oraz Stany Zjednoczone. Okazało się, że mieszkańcy Grecji (głównie Kreta) oraz południowych Włoch wypadli w tym badaniu najlepiej, np. częstość występowania u nich chorób serca należała do najniższych, podobnie dobrze wypadli w profilaktyce nowotworów i cukrzycy.

Produkty roślinne

Podstawą diety śródziemnomorskiej są produkty roślinne: warzywa, owoce, a także zboża, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, oliwa, zioła, przyprawy, np. kminek, tymianek, szalwia, bazylia, oregano. Produkty te są ważnym źródłem witamin, składników mineralnych, antyoksydantów, błonnika i energii (zboża), białka (rośliny strączkowe) oraz tłuszczu (oliwa). W diecie

śródziemnomorskiej znajdziemy także ryby, owoce morza, w umiarkowanych ilościach mięso. Za to mało jest cukrów – desery w tej diecie przygotowywane są głównie ze świeżych owoców.

Zdrowie na talerzu

Dieta śródziemnomorska to dieta dla wszystkich. To zdrowy styl życia. Dieta ta pozwala nam trzymać organizm w jak najlepszej kondycji, m. in. opóźnia procesy starzenia (np. dostarcza dużo witaminy E), obfituje w nienasycone kwasy tłuszczowe, które chronią serce i przeciwdziałają miażdżycy. Poleca się zatem osobom, które mają wysoki poziom cholesterolu, nadciśnienie, miażdżycę, problemy z sercem. Występujące w produktach roślinnych witaminy E, C, beta-karoten oraz flawonoidy i błonnik pokarmowy chronią komórki różnych narządów przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, mających udział w rozwoju raka.

Nie ma żadnych przeciwwskazań do stosowania diety śródziemnomorskiej. Jedynym warunkiem jest to, że naprawdę trzeba przestrzegać jej zasad.

Zmiany, które warto wprowadzić w jadłospisie, aby zbliżyć się do modelu żywienia zgodnego z dietą śródziemnomorską:

- Czerwone mięso zastąp białym mięsem (kurczak, indyk).
- Minimum 1-2 razy w tygodniu jedz rybę zamiast mięsa.
- Wybieraj zdrowe, wielonienasycone tłuszcze: oliwę z oliwek oraz olej z pestek winogron.
- Unikaj produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe, tj. tłustych mięs, sera żółtego, śmietany.
- Białe pieczywo zastąp pełnoziarnistym. Produkty zbożowe wprowadź także w formie składników do innych potraw.
- Zwiększ spożycie owoców i warzyw, w tym także warzyw strączkowych (np. fasoli, soczewicy, ciecierzycy). Jedz je minimum 5 razy dziennie.
- Sól zastąp innymi przyprawami, w szczególności świeżymi ziołami (bazylia, rozmaryn, oregano, tymianek, szalwia, kminek). Zwiększ spożycie czosnku i cebuli, które mają działanie przeciwzapalne.
- Dziennie wypijaj minimum 2 litry bezkalorycznych płynów, głównie pod postacią czystej, niegazowanej wody, ale także płynów niesłodzonych, herbat, np. ziołowych, owocowych, herbaty zielonej, kawy np. zbożowej, wyciskanych soków warzywnych, niesłodzonych kompotów itp.

Zasady diety śródziemnomorskiej opierają się przede wszystkim o:

- świeże owoce i warzywa,
- ryby,
- orzechy,
- oliwę z oliwek,
- pełnoziarniste zboża,
- nasiona roślin strączkowych,
- świeże zioła.

Za pozytywne działanie zdrowotne odpowiedzialne są antyoksydanty, witaminy, flawonoidy i błonnik pokarmowy, w które obfitują dania kuchni śródziemnomorskiej.

Podstawowym założeniem diety śródziemnomorskiej jest ograniczenie tłuszczów nasyconych. Jest to głównie tłuszcz pochodzenia zwierzęcego. W diecie śródziemnomorskiej dominują tłuszcze nienasycone. Występują one w roślinach strączkowych, orzechach, rybach i oliwie z oliwek.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA TYDZIEŃ – około 2000 kcal dziennie

Poniedziałek

I Śniadanie: owsianka z maślanką i mrożonymi malinami

II Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste z masłem, plasterki pieczonego schabu, pomidor.

Obiad: zupa krem pomidorowa, leczko z cukinii, bakłażana, papryki, pomidorów, cebuli, ogórków.

Podwieczorek: jogurt naturalny z pokrojoną w kostkę brzoskwinia.

Kolacja: pieczywo pełnoziarniste, sałatka z krewetkami (krewetki, sałata lodowa, pomidory, ser feta, czosnek, cebula, oliwki).

Wtorek

I Śniadanie: kasza jaglana z jabłkiem i rodzynkami

II Śniadanie: bułka pełnoziarnista, pasta z czerwonej soczewicy, ogórek.

Obiad: makaron z pesto pietruszkowo-czosnkowym.

Podwieczorek: domowy kisiel porzeczkowy.

Kolacja: pieczywo pełnoziarniste, paszтет z dorsza warzywny, słupki papryki.

Środa

I Śniadanie: mus z kaszy jaglanej.

II Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste, twarożek, ogórek.

Obiad: zupa krem z zielonego groszku, szaszłyk z łososia.

Podwieczorek: budyń z bananem.

Kolacja: pieczywo pełnoziarniste, pasta z jajek i makreli, świeży ogórek.

Czwartek

I Śniadanie: płatki owsiane na mleku z dodatkiem orzechów, nasion słonecznika.

II Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste, biały ser, plasterki pomidora i papryki.

Obiad: zupa ogórkowa, kasza gryczana z sosem warzywnym.

Podwieczorek: koktajl z maślanki i mrożonych jagód.

Kolacja: pieczywo pełnoziarniste, sałatka ze śledzi.

Piątek

I Śniadanie: musli z jogurtem i pestkami dyni, słonecznika.

II Śniadanie: bułka pełnoziarnista pasta z cieciorke, papryka.

Obiad: pstrąg pieczony z jarzynami, surówka z pomidorów oraz dowolne warzywa na parze.

Podwieczorek: koktajl szpinakowo-bananowy.

Kolacja: sałatka grecka (pomidor, ogórek, oliwki, ser feta, oliwa z oliwek).

Sobota

I Śniadanie: płatki owsiane z mlekiem migdałowym z brzoskwiniami.

II Śniadanie: **pieczywo** pełnoziarniste, jajko na miękko, słupki żółtej papryki.

Obiad: **pulpety mięsne z kaszą gryczaną i marchewką gotowane na parze.**

Podwieczorek: pucharek galaretki owocowej z mandarynką.

Kolacja: szaszłyk z łososia, surówka pomidorowo-cebulowa skropiona czosnkową oliwą z oliwek.

Niedziela

I Śniadanie: musli z jogurtem naturalnym z mrożonymi jagodami.

II Śniadanie: jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo razowe, ogórek.

Obiad: grillowana pierś z kurczaka, ziemniaki, surówka z jabłka i marchewki.

Podwieczorek: domowe lody owocowe.

Kolacja: pieczywo pełnoziarniste, pasztet z dorsza, pomidorki koktajlowe.

Pozdrawiam i życzę smacznego!

Barbara Magalska