

ЖЕРОРТА ТЕҢІЗІНІҢ ТАМАҚТАНУ ҮЛГІСІ

1. Негізгі идея

Жерорта теңізі диетасы — бұл қатаң диета емес, керісінше, тағамданудың тұрақты үлгісі және өмір сүру салты болып табылады. Ғылыми мәліметтер бұл тағамдану үлгісін ұзақ уақыт бойы ұстанудың жоғары тиімділігін растайды

Негізгі ереже: табиғи тағамдарды көбірек, ал өңделген өнімдерді барынша аз тұтыну.

2. Күнделікті тамақтану тәрелкесінің құрылымы қандай болуы керек (таңғы ас, түскі ас, кешкі ас)

Әрбір негізгі ас ішу кезіндегі өнімдердің тәрелкедегі шамамен алынған үлесі:

**50%
Көкөністер**

рационның
негізі

**25%
Ақуыз**

Балық (мысалы: албырт, скумбрия), құс еті (тауық, күркетауық), жұмыртқа, бұршақ тұқымдастар (жасымық, нұт, үрмебұршақ, асбұршақ)

**25%
Көмірсулар**

Тұтас дәнді дақылдар (мысалы: қарақұмық, сұлы, бұлғұр) және жеміс-жидектер (күніне 2-3 порция)

**+
Майлар**

Суықтай сығылған зәйтүн майы (Extra Virgin), жаңғақтар (грек жаңғағы, бадам, орман жаңғағы)

- Суықтай сығылған зәйтүн майы (EVOO) негізгі май көзі ретінде қолданылады: тағам дайындау немесе дайын асқа дәмдеуіш ретінде күніне 1–2 ас қасық.
- Жаңғақтар (бір уыс, шамамен 30 г) — күнделікті жеңіл тамақ (перекус) немесе тағамдарға қоспа ретінде.
- Сүт өнімдері (қантсыз йогурт, ірімшік) жеңіл тамақ ретінде немесе негізгі асқа қосымша ретінде.

3. Нені шектеу немесе рационнан шығару қажет

- Қант, тәттілер, кондитерлік өнімдер
- Ақ ұннан жасалған пісірмелер, ақ нан
- Фастфуд және ультра-өңделген өнімдер
- Өңделген ет өнімдері (шұжықтар, сосискалар, жартылай фабрикаттар)
- Тәтті сусындар (қораптағы шырындар, газдалған сусындар, энергетиктер)
- Тазартылған (рафинирленген) өсімдік майлары (күнбағыс, жүгері майы) — оларды суықтай сығылған зәйтүн майына ауыстыру ұсынылады

Алкоголь: ұсынылатын өнімдер тізімінен толықтай шығару қажет (қызыл шарапты қоса алғанда). Заманауи мәліметтер тіпті қалыпты мөлшерде тұтынудың өзі онкологиялық және жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупін арттыратынын көрсетеді.

4. Не ішу керек

- Су — негізі, күніне кемінде 1,5–2 л
- Қантсыз шай (жасыл, шөп шайы) және кофе — рұқсат етіледі

5. Дене белсенділігі — міндетті құрамдас бөлігі