

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ПАТТЕРН ПИТАНИЯ

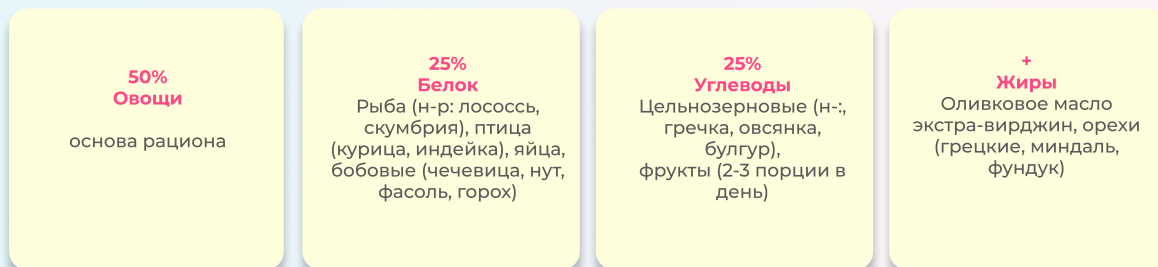
1. Основная идея

Средиземноморская диета — это не строгая диета, а устойчивый стиль питания и образ жизни. Научные данные подтверждают её высокую эффективность при долгосрочном следовании.

Главное правило: больше натуральной еды — меньше переработанной.

2. Как должна выглядеть тарелка на каждый день (завтрак, обед, ужин)

Ориентировочное распределение продуктов на тарелке при каждом основном приёме пищи:



- Оливковое масло экстра-вирджин (EVOO) используется как основной источник жиров: 1–2 столовые ложки в день при приготовлении или заправке блюд. Орехи (горсть, около 30 г) — ежедневно в качестве перекуса или добавки к блюдам.

- Молочные продукты (несладкий йогурт, сыр) в качестве перекуса и дополнения к основному приему пищи

3. Что ограничить или исключить

- Сахар, сладости, кондитерские изделия
- Выпечка из белой муки, белый хлеб
- Фастфуд и ультраобработанные продукты
- Переработанное мясо (колбасы, сосиски, полуфабрикаты)
- Сладкие напитки (соки в пакетах, газированные напитки, энергетики)
- Рафинированные растительные масла (подсолнечное, кукурузное) — заменить на оливковое масло экстра-вирджин

Алкоголь: исключить, включая красное вино, из перечня рекомендуемых продуктов. Современные данные указывают на повышение риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний даже при умеренном потреблении.

4. Что пить

- Вода — основа, не менее 1,5–2 л в день
- Чай (зелёный, травяной) и кофе без сахара — допустимо

5. Физическая активность — обязательный компонент