

18+

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Международные эксперты в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний предлагают средиземноморскую диету, которая в течение последних десятилетий признана самой эффективной.

Суть средиземноморской диеты (Срд) проста: необходимо убрать из меню или свести до минимума потребление красного мяса, рафинированных углеводов и обработанных в промышленных масштабах продуктов. Упор делается на полноценные белки, здоровые жиры, крупы, овощи и фрукты. Это позволит поддерживать вес в норме, а также сохранять сердце и сосуды здоровыми.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЕ АДАПТИРОВАННЫЕ ДЛЯ РОССИЯН:



- Ешьте много овощей: салаты из свежих помидоров или зелени с оливковым маслом и сыром фета, ароматные овощные супы, тушеные блюда и т.д. Ешьте овощи и во время перекусов. Чем больше овощей, тем лучше!
- Измените свое отношение к мясу, уменьшайте его количество, особенно красного (до 2-3 раз в месяц).
- Ежедневно ешьте с низким содержанием жира йогурты, кефир, творог, мягкие сыры.
- Ешьте больше рыбы – это основной белок в Срд. Такие жирные рыбы, как лосось, сельдь, сардины и скумбрия богаты полезными для сердца и мозга омега-3 жирными кислотами. Более сухие рыбы, имеющие меньше жира (например, треска или тилапия), обеспечивают хороший источник белка.
- Готовьте один день в неделю вегетарианские блюда. Усиливайте вкус блюд из бобов, цельных злаков и овощей ароматными травами и специями.
- Включайте источники здоровых жиров в ежедневный рацион: оливковое масло, орехи, арахис, семечки, оливки и авокадо.
- Переключитесь на цельные зерна (цельнозерновой хлеб и макаронные изделия из цельнозерновой муки): они богаты важными питательными веществами. Готовьте блюда из овсянки, ячменя, риса (коричневого, красного или черного), а также средиземноморской крупы (булгур, кускус и киноа).
- На десерт ешьте свежие фрукты вместо сладостей или мороженого, которые сохраните для особого случая или торжества.

Здоровый образ жизни, включающий средиземноморский тип питания – отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.



Больше полезной информации можно узнать у специалиста ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в школе основ здорового образа жизни. Справки по телефону: (3522) 23-82-57.

