

## Dieta śródziemnomorska

Dla osób aktywnie spędzających czas, jak i dla wszystkich dbających o zdrowie, dieta śródziemnomorska to jeden z najlepszych sposobów odżywiania. Nie wymaga ona specjalnych wyrzeczeń, wystarczy zastąpić produkty mniej zdrowe, innymi, sprawdzonymi w tradycyjnej kuchni greckiej, włoskiej, hiszpańskiej czy francuskiej. Ten sposób odżywiania, jako zdrowy i sprzyjający utrzymaniu odpowiedniej wagi ciała, warto również propagować wśród osób uczęszczających na zajęcia w klubie fitness i siłowni.

Do opracowania zasad żywienia opartych na modelu śródziemnomorskim doprowadziły wyniki badań, w których stwierdzono, że populacje zamieszkujące rejony Morza Śródziemnego charakteryzują się korzystniejszym stanem zdrowia, niż mieszkańcy reszty Europy. Przeciętna długość życia w społeczeństwach z południa naszego kontynentu jest stosunkowo wysoka, a częstość występowania choroby niedokrwiennej serca, niektórych nowotworów i innych nieodmagań związanych z wadliwym żywieniem - względnie niska. Na przykład, w trakcie badań, przeprowadzonych 30 lat temu w Stanach Zjednoczonych stwierdzono, że umieralność spowodowana chorobą niedokrwienną serca wśród mężczyzn zamieszkałych w Grecji była o 90% niższa niż wśród żyjących w USA.

Tłusto, ale zdrowo? Położenie geograficzne Grecji, Włoch, Hiszpanii i południowej Francji w rejonie Morza Śródziemnego, w ciepłym i wilgotnym klimacie, w znaczący sposób wpłynęło na nawyki żywieniowe mieszkańców tych krajów i to - jak wykazały badania naukowe - z dobrym dla ich zdrowia skutkiem. Odnotowuje się tam najmniej przypadków choroby niedokrwiennej oraz zawałów serca. Średnia długość życia jest w tych okolicach najdłuższa. Mimo to dieta śródziemnomorska nie jest wcale uboga w tłuszcze; w rzeczywistości mieszkańcy tych krajów jedzą dużo więcej tłustych potraw niż Polacy czy pozostali Europejczycy.

Istnieje jednak wielka różnica w rodzaju spożywanych tłuszczów - w diecie tej ponad 3/4 kalorii, dostarczanych przez lipidy pochodzi z oliwy, zawierającej jednonienasycone kwasy tłuszczowe omega-6. Tłuszczu zwierzęcego jest natomiast bardzo niewiele, poza korzystnym dla zdrowia tłuszczem rybim, dostarczającym kwasów omega-3. Wysokotłuszczowa dieta wydaje się więc nie być groźna dla serca, jeśli zawiera bardzo mało tłustych produktów zwierzęcych i dużo wartościowych tłuszczów roślinnych.

Naukowcy uważają, że to właśnie spożywanie nienasyconych tłuszczów, jako głównego składnika diety, jest tym czynnikiem, który oddala ryzyko zgonu z powodu różnych chorób. Nie należy się więc dziwić, że oliwa jest niekiedy nazywana eliksirem młodości". Oliwa z oliwek stanowi podstawowe źródło tłuszczu w diecie śródziemnomorskiej. Zawarte w niej jednonienasycone kwasy tłuszczowe mają działanie przeciwmiażdżycowe, dostarcza ona również ważnego antyoksydantu, jakim jest witamina E. Ostatnio stwierdzono, że oliwa z oliwek zawiera też wiele innych związków o charakterze antyoksydacyjnym. Warto nadmienić, że zbliżone do niej właściwości ma także popularny u nas olej rzepakowy bezerukowy, który zawiera większe ilości witaminy E.

Ryby i frutti di mare Wyjątkowe miejsce w diecie śródziemnomorskiej zajmują ryby i owoce morza. Produkty te są również bardzo bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także białka, np. 100-gramowy filet zaspokaja połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na ten składnik. Jest to ponadto białko lepiej przyswajalne niż pochodzące z wołowiny, wieprzowiny czy baraniny. W rybach znajduje się też wiele wapnia i

fosforu, potrzebnych do utrzymania w dobrym stanie kości. Wyjątkowo cenny jest jod - bez niego nie mogłaby funkcjonować tarczycza. Trzeba jednak wiedzieć, że jod zawierają tylko morskie gatunki ryb. Z kolei owoce morza - ostrygi, kraby, małże, krewetki - są bogatym źródłem cynku, poprawiającego pracę całego systemu nerwowego.

Warzywa i owoce - to jest to! Dieta śródziemnomorska bazuje na dużych ilościach gotowanych i surowych warzyw oraz owoców, ponadto na pełnoziarnistym pieczywie, kaszach i makaronach. Występuje w niej dużo potraw z całymi ziarnami zbóż, orzechami i warzywami strączkowymi, które są znakomitym źródłem błonnika pokarmowego, chroniącego przed nowotworem jelita grubego. Stosunkowo niewiele je się mięs, zwłaszcza czerwonego (do 3-4 posiłków w tygodniu), przy jednoczesnym zwiększeniu spożycia ryb, głównie morskich oraz drobiu.

Ponadto potrawy są często przyprawiane dużą ilością czosnku i cebuli, znanych ze swoich właściwości przeciwbakteryjnych i obniżających ciśnienie krwi. Niewiele u używa się soli, za to mnóstwo przypraw, w tym bazylię, rozmaryn, tymianek, szalwię, kminek, z których wiele zawiera silne przeciwutleniacze, chroniące przed miażdżycą. W diecie śródziemnomorskiej spożywa się średnią ilość produktów mlecznych, głównie w postaci chudych twarogów i jogurtów. Dopuszcza ona picie umiarkowanych ilości wina. Przy czym naukowcy już dawno dowiedli, że najbardziej korzystne jest wino czerwone, posiadające szczególne działanie przeciwzakrzepowe i przeciwmiażdżycowe. Ponadto należy pić duże ilości wody mineralnej, najlepiej niegazowanej.

Dieta dobra dla wszystkich Dieta śródziemnomorska pozwala utrzymać prawidłową masę ciała, nie jest ciężkostrawna, ponieważ mięso występuje w niej w ograniczonej ilości, a ponadto obce jest jej zagęszczanie zup i sosów śmietaną lub mąką. Potrawy przygotowuje się w wodzie i na parze, piecze w folii, na ruszcie oraz grilu. Należy jednak unikać smażenia w wysokich temperaturach i nigdy nie używać powtórnie tej samej oliwy! Warzywa są spożywane w postaci gotowanej oraz - co jest jeszcze korzystniejsze dla zdrowia - na surowo. Sałatki podaje się jako dodatek, ale też często - jako osobne danie.

Często można usłyszeć opinie, że dieta śródziemnomorska, ze względu na dużą zawartość węglowodanów (np. makaronu) nie pozwala schudnąć. Nie jest jednak prawdą. Makaron z warzywami, a nawet chudą rybą czy drobiem nie tuczy. Niebezpieczny staje się dopiero w towarzystwie tłustego sosu. Stosowany w regionie Morza Śródziemnego model odżywiania jest uważany za najzdrowszy wśród diet naturalnych. Wiele badań wykazało, że dieta ta wywiera znaczący wpływ na zmniejszenie zagrożenia chorobami, powstającymi na tle wadliwego żywienia. Jej zastosowanie w warunkach panujących w naszym kraju może mieć istotne znaczenie dla poprawy sytuacji zdrowotnej w Polsce. Nie wiadomo, skąd wzięło się przeświadczenie, że stosowanie tej diety wymaga czasu i dużego doświadczenia kulinarnego. Nic bardziej mylnego!

Dięć śródziemnomorską daje się świetnie przystosować do polskich realiów. Poza owocami morza i oliwą z oliwek, które trudniej u nas kupić i są dla wielu osób zbyt drogie, pozostałe artykuły spożywcze stosuje się w polskiej kuchni od wieków. Najważniejsze, to zmienić ich proporcje w codziennym jadłospisie i przestrzegać przyjętych zasad żywienia. Dieta śródziemnomorska stosowana w odpowiednich proporcjach, dostarcza wystarczających ilości energii białka, tłuszczu, wszystkich witamin i składników mineralnych oraz błonnika, choć niektórzy dietetycy zwracają uwagę, że tworzą ją produkty z małą ilością bardzo potrzebnego organizmowi kwasu foliowego i cynku.

Stopniowe wprowadzenie tej diety w rodzinie, od najmłodszych lat, może stanowić istotny element prewencji chorób, powstających na tle wadliwego żywienia, w tym przede wszystkim choroby niedokrwiennej serca i nowotworów. Osoby dorosłe mogą stosować dietę śródziemnomorską przez całe życie. Dostarcza ona więcej białek pochodzenia roślinnego niż zwierzęcego, co jest ze wszech miar korzystne. Dużo w niej warzyw i owoców, dzięki czemu zapewnia potrzebną ilość witamin oraz minerałów. Przygotowanie posiłków nie wymaga jakichś szczególnych zabiegów. Ten sposób odżywiania jest bardzo korzystny dla naszego zdrowia, stąd warto go propagować jako doskonałe uzupełnienie ćwiczeń fizycznych.

Aby przystosować tradycyjną polską kuchnię do zaleceń diety śródziemnomorskiej, powinniśmy:

dwukrotnie zwiększyć konsumpcję ryb i owoców morza,  
zwiększyć spożycie warzyw i owoców o połowę,  
jeść o 1/5 więcej warzyw strączkowych,  
jeść o połowę mniej czerwonego mięsa,  
jeść o 1/5 mniej białek jajek,  
spożywać czterokrotnie więcej oliwy z oliwek,  
w 90% zastąpić tłuszcze zwierzęce olejem roślinnym,  
jeść o połowę mniej pełnego mleka, śmietanki i masła.

Artur Kaliński Body Life 1/2001