



Приверженность средиземноморскому типу питания снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 33%. Фото: П. Лусано

Феномен средиземноморской диеты

Исследование, проведённое на 7,5 тыс. человек добровольцев, показало, что приверженность средиземноморскому типу питания снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний: потребление овощей, рыбы, орехов и оливкового масла – очень полезно

ММ

Специалисты советуют ежедневно потреблять свежие овощи и фрукты, много рыбы, небольшое количество красного мяса, оливковое масло экстра-класса и один бокал красного вина. Причисленная с 2010 года ко Всемирному наследию ЮНЕСКО средиземноморская диета недавно получила официальное признание в научном мире.

Проведённое в Испании исследование (7,5 тыс. добровольцев, 652 из них – с Майорки) подтвердило предположение экспертов по питанию: традиционная средиземноморская кухня – это кладёшь здоровья. Участниками стали люди в возрасте от 55 до 80, входящие в группы риска: курение, диабет, высокое давление, избыточный вес и повышенный холесте-

рин. Результаты были опубликованы в самых значимых медицинских изданиях и даже в New York Times.

По статистике, у жителей стран Южной Европы бывает только 170 сердечных приступов на 100 тыс. человек, что в четыре раза

■ Главные ингредиенты: оливковое масло и миндаль

ниже, чем в остальных европейских странах и США. Причину этого феномена выяснили в ходе исследования. Компонентами, дающими настолько сильный эффект, оказались оливковое масло экстра-класса и орехи (лесные и миндаль). Привержен-

ность средиземноморскому типу питания, по сравнению с традиционной обезжиренной диетой, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 33%.

В период между 2003 и 2012 гг. за здоровьем участников наблюдали их домашние врачи и диетологи. Для обеспечения чистоты эксперимента участникам выдавали не только списки покупок, но и оливковое масло и орехи.

Успех не заставил себя ждать: снизился риск сердечно-сосудистых заболеваний и количество случаев апоплексии. «И всё благодаря растительным жирам, – разъяснила местный диетолог Элизабет Вихарт (Elisabeth

Wiehart). – Оливковое и миндальное масла поддерживают кровь в артериях «мягкой», с научной точки зрения, это довольно трудно объяснить, но это похоже на действие кондиционера при стирке».

Радует также и побочный эффект: благодаря растительным жирам повышается содержание в крови так называемого «хорошего» холестерина (поглощение животных жиров, напротив, повышает «плохой» холестерин). «Заключённые в «хороший» холестерин частички жира словно вымываются из организма», – продолжила Элизабет.

Средиземноморская диета – не какая-то определённая система, а соборание пищевых привычек, которым традиционно следуют люди Средиземноморья. Обильное употребление оливкового мас-

ла, в том числе для жарки, помогает избежать нежелательного эффекта «йо-йо».

«Безусловно можно себе позволить немного соборасы или половину сосиски в день», – Вихарт пытается адаптировать отяжелённую жиром и избытком свинины местную кухню к современным тенденциям.

Впрочем, средиземноморской диеты придерживаются, в основном, представители старшего поколения, молодые жители Испании выбирают бургеры, колу, чипсы и шоколадные батончики.

Тенденцию изменения количества сердечно-сосудистых заболеваний, вероятно, ещё предстоит выяснить в будущем исследовании. Возможно, что достижение современной молодёжью критического возраста принесёт с собой неутешительные результаты.