

TEKST: MGR JOANNA DZIURZYŃSKA, DIETETYK, PSYCHODIETETYK,
ZAKŁAD PROFILAKTYKI ONKOLOGICZNEJ, ŚCO

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Zasady zdrowego żywienia w praktyce

Dieta śródziemnomorska to charakterystyczny dla regionu śródziemnomorskiego sposób odżywiania się jego mieszkańców, którzy w latach 60. XX wieku rzadko cierpieli na cukrzycę typu II, choroby serca, nadciśnienie oraz niektóre nowotwory. Taki model żywieniowy w pełni odzwierciedla zasady zdrowego odżywiania, dlatego warto wdrożyć go w życie codzienne i stosować zarówno w profilaktyce, jak i wspomaganiu leczenia chorób przewlekłych niezakaźnych.

Żywnie w Polsce znacznie różni się od diety śródziemnomorskiej. Potwierdziły to niedawne badania porównujące nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną dorosłych Polaków i Greków. Dieta Greków opierała się głównie na pełnoziarnistym pieczywie, kaszach, ryżu, makaronach, rybach i owocach morza, oliwie z oliwek, surowych warzywach i owocach, roślinach strączkowych oraz orzechach. Natomiast polskie społeczeństwo do swoich posiłków wybierało przede wszystkim jasne pieczywo, drób, boczek, jajka, oleje roślinne,



gotowane warzywa, cukier i słodczyce. Obie grupy spożywały podobne ilości mleka i jego przetworów oraz czerwonego mięsa, jednak polskie społeczeństwo w swojej diecie używało typowego dla diety polskiej smalcu, który w żywieniu Greków nie występował, co zostało ocenione pozytywnie. Jeśli chodzi o przekąski, to Polacy częściej sięgali po słodczyce i chipsy, natomiast Grecy wybierali oliwki i orzechy.

Pozytywne skutki diety śródziemnomorskiej

Dieta śródziemnomorska ma wiele pozytywnych skutków zdrowotnych i jest uznawana za jedną z najzdrowszych na świecie. Oto kilka powodów, dla których warto zacząć ją stosować:

1. Korzyści dla serca: dieta ta jest bogata w zdrowe tłuszcze (np. oliwa z oliwek, orzechy), co może obniżać ryzyko chorób serca i poprawiać poziom cholesterolu, a także obniża poziom ciśnienia krwi.
2. Zwiększona konsumpcja warzyw i owoców: dieta śródziemnomorska obfituje w świeże warzywa i owoce, które dostarczają witamin, minerałów, antyoksydantów i błonnika, które zmniejszają ryzyko niektórych nowotworów, w tym raka jelita grubego.
3. Ochrona przed chorobami przewlekłymi: regularne spożywanie produktów typowych dla tej diety może zmniejszać ryzyko wystąpienia otyłości i niektórych nowotworów. Poprawia również wrażliwość na insulinę i pomaga kontrolować poziom cukru we krwi.
4. Korzyści dla mózgu: niektóre badania sugerują, że dieta śródziemnomorska może wspierać zdrowie mózgu, zmniejszając ryzyko demencji oraz ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer i Parkinson.
5. Styl życia: dieta ta promuje zdrowe nawyki, takie jak wspólne posiłki i aktywność fizyczną, co może poprawić ogólne samopoczucie oraz może przyczyniać się do dłuższego i zdrowszego życia.
6. Smakowitość: potrawy w tej diecie są pyszne i różnorodne, co sprawia, że łatwo jest ją stosować na dłuższą metę.
7. Naturalne składniki: dieta śródziemnomorska opiera się na nieprzetworzonych produktach, co sprzyja lepszemu zdrowiu.

Świadome jedzenie sprzyja zdrowiu

Stosując tę dietę, można nie tylko poprawić swoje zdrowie, ale także cieszyć się pysznymi posiłkami! Dieta śródziemnomorska jest elastyczna i bogata w smaki, co czyni ją łatwą do wdrożenia na co dzień. Oferuje nie tylko korzyści zdrowotne, ale także promuje świadome jedzenie, które sprzyja długowieczności i dobremu samopoczuciu.

W diecie śródziemnomorskiej głównym źródłem węglowodanów są pełnoziarniste produkty zbożowe. Produkty te są bogate w błonnik, co przyczynia się do poprawy perystaltyki jelit, stabilizacji poziomu cukru we krwi oraz dłuższego uczucia sytości. W przeciwieństwie do przetworzonych produktów z białej mąki, pełne ziarna mają niższy indeks glikemiczny, co pomaga w zarządzaniu masą ciała i zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2. Kolejnymi kluczowymi produktami w tej diecie są warzywa i owoce. Zaleca się spożywanie co najmniej 5 porcji dziennie, ale im więcej, tym lepiej. Warzywa i owoce dostarczają witamin, minerałów, antyoksydantów oraz błonnika, które wspomagają układ odpornościowy i redukują stany zapalne w organizmie. Dieta ta zachęca do spożywania szerokiej gamy warzyw i owoców, co pozwala na czerpanie

z różnych wartości odżywczych. Typowe wybory to pomidory, papryka, szpinak, cukinia, oliwki, cytrusy i jagody.

W diecie śródziemnomorskiej tłuszcze pochodzą głównie z roślinnych źródeł, z dominującą rolą oliwy z oliwek extra virgin. Oliwa ta jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu (LDL), jednocześnie podnosząc poziom dobrego cholesterolu (HDL). Oliwa z oliwek jest również źródłem przeciwutleniaczy, takich jak polifenole, które mają właściwości przeciwzapalne i wspierają zdrowie serca. W diecie śródziemnomorskiej ryby i owoce morza stanowią kluczowe źródło białka i zdrowych tłuszczów omega-3. Kwasy tłuszczowe omega-3 działają korzystnie na układ krążenia, obniżając ciśnienie krwi, poziom triglicerydów i ryzyko powstawania zakrzepów. Tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela, sardynki i tuńczyk, są szczególnie bogate w te kwasy. Obok ryb i owoców morza, ważne są również rośliny strączkowe, takie jak ciecierzycy, soczewica, fasola, które są bardzo dobrym źródłem białka, zwłaszcza w diecie wegetariańskiej. Regularne spożywanie strączków pomaga w utrzymaniu zdrowego poziomu cukru we krwi oraz dostarcza błonnika, witamin z grupy B i żelaza.

Czerwone mięso i przetworzone produkty mięsne (kiełbasy, boczek) są natomiast spożywane sporadycznie. Zamiast tego preferowane są zdrowsze źródła białka, takie jak ryby, drób i rośliny strączkowe. Mięso czerwone może podnosić poziom cholesterolu i sprzyjać powstawaniu stanów zapalnych, co zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Produkty mleczne, takie jak jogurt naturalny, kefir i ser, są częścią diety, ale spożywa się je w umiarkowanych ilościach. Ważne jest, aby wybierać fermentowane produkty, które wspierają zdrową florę bakteryjną jelit i mogą mieć pozytywny wpływ na układ odpornościowy.

Wino, zwłaszcza czerwone, jest spożywane w umiarkowanych ilościach, zazwyczaj podczas posiłków. Zawiera polifenole, takie jak resweratrol, które mają działanie antyoksydacyjne. Umiar jest kluczowy – nadmiar alkoholu prowadzi do problemów zdrowotnych. Kobiety powinny spożyć maksymalnie 1 kieliszek wina, natomiast mężczyźni 1–2 kieliszki.

Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się używaniem świeżych ziół i przypraw zamiast soli. Zioła, takie jak oregano, bazylia, tymianek, czy rozmaryn, wzbogacają smak potraw i mają właściwości prozdrowotne, w tym działanie antibakteryjne i przeciwutleniające.

Kolejnym ważnym aspektem diety śródziemnomorskiej jest sposób spożywania posiłków – posiłki są celebrowane, spożywane powoli, w towarzystwie rodziny i przyjaciół. Taki sposób jedzenia sprzyja lepszemu trawieniu, uważności w jedzeniu i zmniejszeniu stresu.

Aktywność fizyczna jest integralną częścią zdrowego stylu życia. W diecie śródziemnomorskiej duży nacisk kładzie się na codzienny ruch, w tym spacer, jazdę na rowerze, pływanie i inne formy aktywności, które wspierają zdrowie serca i ogólną kondycję organizmu.

Podsumujmy, co powinno się znaleźć w codziennej diecie śródziemnomorskiej:

1. **Produkty zbożowe:** jedna lub dwie porcje na posiłek w postaci chleba, makaronu, ryżu, kasz i innych. Najlepiej wykonane z pełnoziarnistych zbóż, które są bogate w składniki mineralne i błonnik pokarmowy.

Produkt	Zalecane	Niezalecane
Mięso i owoce morza	Chude mięso, wszystkie ryby, owoce morza	Tłuste mięso – mięso czerwone
Nabiał	Produkty o niskiej zawartości tłuszczu (chude lub półtłuste), np. mleko jogurty sery twarogowe, kefir, mozzarella	Sery twarde, sery dojrzewające
Jaja	Zaleca się w ograniczonej ilości	
Produkty zbożowe	Pełnoziarniste produkty, np. chleb, makarony, ryż brązowy, kasze: kasza bulgur, kuskus Quinoa	Pieczywo pszenne, wyroby cukiernicze (ciastka, ciasta)
Warzywa	Najlepiej wszystkie w postaci nieprzetworzonej: pomidory, ogórki, papryka, bakłażan, cukinia, brokuły, kalafior, szpinak, cebula, czosnek, marchew, sałaty i inne zielone warzywa liściaste	
Owoce	Najlepiej wszystkie w postaci nieprzetworzonej: cytrusy (pomarańcze, cytryny, grejpfruty), jabłka, gruszki, winogrona, figi, granaty, brzoskwinie, nektarynki	
Rośliny strączkowe	Soczewica, fasola, soja, groch	
Źródła tłuszczów	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy Orzechy (migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe) Nasiona (siemię lniane, sezam, chia) Pestki Oliwki Awokado	Smalec, olej palmowy, olej kokosowy
Inne	Kawa, herbata, woda	Napoje gazowane

- Warzywa:** dwie lub więcej porcji na posiłek. Należy stosować różnorodne warzywa w celu dostarczenia wszystkich potrzebnych witamin i przeciwutleniaczy. Ponadto spożyć jedną porcję warzyw dziennie w postaci surowej.
- Owoce:** jedna lub dwie porcje na posiłek. Również należy stosować różnorodność w ich doborze.
- Produkty mleczne:** dwie porcje. Należy wybierać produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, takie jak jogurty, sery, mleko, fermentowane produkty mleczne.
- Oliwa z oliwek:** powinna ona być głównym źródłem tłuszczów w diecie ze względu na wysoką jakość odżywczą. Wysoka zawartość w oliwie kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i antyoksydantów wykazuje odporność na wysokie temperatury, dlatego jest ona polecana zarówno do spożycia na surowo, gotowania, jak i smażenia.
- Oliwki, orzechy, nasiona oraz pestki** są dobrym źródłem tłuszczów, witamin, składników mineralnych i błonnika. Zaleca się spożycie garści dziennie.

- Przyprawy i zioła** są świetnym zamiennikiem soli, którą należy ograniczać. Powinny się one znaleźć w każdym posiłku, biorąc pod uwagę ich różnorodność.
W tygodniowym ujęciu zaleca się spożywanie różnego pochodzenia białka roślinnego i zwierzęcego:
 - Nasiona roślin strączkowych: więcej niż dwie porcje.
 - Ryby i owoce morza: dwie lub więcej porcji.
 - Mięso drobiowe: dwie porcje. Spożycie czerwonego mięsa chudego powinno być ograniczone do mniej niż dwóch porcji w miesiącu.
 - Jaja: dwie do czterech porcji.
 - Ziemniaki: trzy lub mniej porcji.
 Z dużym ograniczeniem zaleca się spożycie przetworzonej żywności, produktów bogatych w cukier oraz tłuszcz, dużej ilości alkoholu – dozwolona jest jedna lampka wina dziennie dla kobiet i dwie dla mężczyzn.
Należy mieć jednak na uwadze, że alkohol nie ma pozytywnego działania na nasze zdrowie, dlatego powinno się ograniczać jego ilość do minimum i spożywać go okazjonalnie. ■