

# Средиземноморская диета

ПРОДУКТЫ	1 ПОРЦИЯ ЭТО*:	КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ		
	<b>75 г</b> (½ чашки** готовых овощей или <b>1</b> чашка салата)	<b>≥2</b> <b>Бобовые:</b> ≥ 2 порции в неделю <b>Картофель:</b> ≤ 3 порций в неделю	Каждый приём пищи	
	<b>40 мг хлеба</b> (1 тонкий кусочек) <b>75-120 г</b> <b>приготовленной крупы</b> или <b>макарон</b> (½ чашки)	<b>1-2</b>		
	<b>150 г</b> яблоко, банан или средний апельсин <b>2 шт</b> абрикоса или сливы	<b>1-2</b>		
	<b>10 мл</b> (2 чайные ложки)	<b>1-2</b>		
	<b>Молочные продукты</b> (предпочтительно обезжиренные)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>250 мл молока</b></li> <li>• <b>200 г йогурта</b> или</li> <li>• <b>40 г сыра</b></li> </ul>	<b>2</b>	Каждый день
	<b>Орехи и семена</b>	<b>30 г</b> (примерно ¼ чашки)	<b>1-2</b>	
	<b>Птица</b>	<b>80 г</b> ( <b>100 г</b> сырого продукта)	<b>2</b>	Каждую неделю
	<b>Рыба и морепродукты</b>	<b>100 г</b> ( <b>115 г</b> сырого продукта)	<b>≥ 2</b>	
	<b>Сладости</b>	<b>35 г</b> ( <b>1</b> небольшой кекс)	<b>≤ 2</b>	
	<b>Яйца</b>	<b>120 г</b> ( <b>2</b> куриных яйца)	<b>2-4</b>	
	<b>Мясо</b>	<b>65 г</b> ( <b>100 г</b> сырого продукта)	<b>1</b>	

\* Согласно Australian Dietary Guidelines, National Health and Medical Research Council, 2013

\*\* Объем 1 чашки = 240 мл.

## Мифы и факты о средиземноморской диете

**МИФ №1: Такой способ питания стоит дорого.**

**ФАКТ:** Если вы готовите блюда, где источником белка являются растительные продукты или рыба, а гарниры представлены в основном овощами и крупами, то средиземноморская диета оказывается дешевле, чем рацион, основанный на полуфабрикатах или готовых к употреблению продуктов.

**МИФ №2: Если один бокал вина полезен для сердца, то три бокала полезнее в три раза.**

**ФАКТ:** Умеренное количество красного вина (один бокал в день для женщин и не более двух для мужчин), безусловно, имеет пользу для здоровья, но чрезмерное употребление алкоголя имеет противоположный эффект. Ежедневное превышение «допустимого» количества вина оказывает негативное последствие для организма.

**МИФ №3: Средиземноморский образ жизни - это большие тарелки макарон и хлеба.**

**ФАКТ:** Как правило, жители Средиземноморского региона не едят огромные тарелки пасты, как принято считать. Обычно макароны (в качестве гарнира) составляют около четверти тарелки. Остальная часть тарелки состоит из листьев салата, овощей, рыбы и, возможно, небольшого кусочка хлеба.

**МИФ №4: Средиземноморская диета - это только еда.**

**ФАКТ:** Сам процесс приема пищи отличается от такового в других странах, если речь идет о средиземноморской кухне. У жителей Средиземноморья неприемлем приём пищи в спешке или перед телевизором; трапеза происходит непринужденно и неторопливо. Следует также помнить и о том, что рацион - важнейший фактор, оказывающий влияние на наше здоровье, однако каким бы он ни был полезным, он не заменяет пользу от физической активности.