

Диеты ,их виды, лечебные протоколы

Диеты :

Лечебные протоколы(временные стратегии питания) :GAPS,FODMAP, антикандидный, элиминационная диета, антипаразитарный,

Протоколы питания (образ жизни) : БКБГБС, Палео, Палео-АИП, LCHF, Кето, средиземноморская диета.

Инстаграм @khokhlova_veralelya



GAPS - Gut And Psychology Syndrome

GAPS -расшифровывается как **Gut And Psychology Syndrome**, то есть диета о взаимосвязи **кишечника и психики**.

GAPS это терапевтическая диета, обычно используемая при лечении воспалительных заболеваний кишечника, синдрома «дырявого» кишечника, аутизма, СДВГ, депрессии, тревоги и аутоиммунных заболеваний.

Автор: **Наташа Кэмпбелл-МакБрайд**, по этой теме ею написана книга «Кишечно-психологический синдром. Создавая свою версию диеты, Наташа Кэмпбелл-МакБрайд использовала свой личный опыт врача и матери, вылечившей собственного ребёнка».

Естественный метод лечения аутизма ,дислексии, диспраксии, гиперактивности, синдрома дефицита внимания, депрессии и шизофрении».

Особый пищевой режим –ограниченное количество сложных углеводов и **полный отказ** от рафинированного сахара, глютена и крахмала.

Согласно одной из теорий существует прямая связь между «плохой» микрофлорой кишечника и аутизмом.

Поэтому цель диеты GAPS на начальном этапе заключается в восстановлении кишечных стенок. В долгосрочной перспективе диета решает проблемы органов ЖКТ, помогает при аллергии, аутоиммунных недугах и психических отклонениях.

GAPS - Gut And Psychology Syndrome

Задачи диеты :

- Восстановление целостности стенок кишечника («дырявый кишечник»).
- Восстановление баланса полезных бактерий в тонком кишечнике.
- Устранение токсической нагрузки, вызванной штаммами вредных бактерий, которые доминируют в микрофлоре кишечника (СИБР).
- Предотвращение попадания токсинов в кровоток, запускающих процесс аутоиммунных заболеваний.
- Облегчение усваивания продуктов, благодаря чему ЖКТ и весь организм могут отдыхать и самовосстанавливаться.

Плюсы GAPS-диеты:

- Повышение иммунитета.● Уменьшение чувствительности к пище.● Улучшение неврологической функции.
- Избавление от воспалительных заболеваний кишечника.● Нормализация уровня сахара в крови.
- Улучшение переваривания лактозы.● Избавление от кандидоза.● Поддержание процессов детоксикации.
- Уменьшение тревоги и депрессии.● Улучшение состояния при аутизме.

Минусы GAPS-диеты:

- Малое количество научных исследований, подтверждающих эффективность диеты;
- Полный отказ от сахаросодержащих продуктов;
- Необходимость строго следовать принципам диеты и риск быстрого возвращения заболевания в случае отступления от правил протокола;
- Один из самых сложных протоколов.

Запрещённые продукты:

- Сахар и продукты, его содержащие;● Выпечка и сладости;
- Пастеризованные молочные продукты;
- Бобовые;● Соевые продукты;
- Магазинные соки;
- Крахмальные углеводы;● Картофель;● Злаки;
- Пищевые полуфабрикаты;
- Неорганическое мясо животных, выращенных с применением гормонов и антибиотиков;
- Алкоголь.
- Все подсластители, включая аспартам, аспартамин,фруктозу, ксилитол, разнообразные сиропы, сукралозу, сахарин, стевия и т.д.
- Консерванты, красители, улучшители вкуса и цвета,крахмал, мальтозу, лактозу, номера с буквой E перед ними, ничего синтетического и т.д.
- Никакие каши или сухие завтраки типа кукурузных палочек и хлопьев. Через некоторое время можно попробовать квашеные гречку и пшено.
- Бобовые.
- Маргарин, растительные масла, различные заменители сливочного масла и другие искусственные и рафинированные жиры.
- Соя и всё, что её содержит.

FODMAP

-**Олигосахариды:** Пшеница, рожь, бобовые культуры, различные овощи, такие как лук и чеснок. - **Дисахариды:** Молоко, сливочный сыр, йогурт.

- **Лактоза:** является основным углеводом. -**Моносахариды:** Различные фрукты, включая финики, инжир, манго, агава, а также мёд. Фруктоза является основным углеводом. -**Полиолы:** Некоторые фрукты и овощи, такие как ежевика, личи, а также некоторые Низкокалорийные сладости, такие как жевательные резинки без сахара.

КОМУ ПОКАЗАНА ?

- нецелиакийной чувствительности к глютену (целиакия –непереносимость глютена);
- синдрома раздраженного кишечника (СРК);
- синдрома избыточного бактериального роста тонкого кишечника (СИБР);
- функциональных расстройств пищеварительной системы;
- аутоиммунных заболеваний: рассеянного склероза, ревматоидного артрита, болезни Крона, зоба Хашимото и других недугов;
- фибромиалгии;
- частого несварения после приёма пищи.

Стадия 1: Ограничение. В основе этого этапа лежит строгое ограничение употребления любых продуктов с высоким FODMAP.

Стадия 2: Пищевая провокация. На данной стадии в рацион начинают по одному (раз в 3 дня) добавлять продукты с высоким уровнем FODMAP.

Стадия 3: Необходимо соблюдать максимально возможное разнообразие (периодически включать в рацион даже плохо переносимые продукты в небольших количествах).

Антикандидный протокол:

Грибок рода Кандида – это бактерия, один из миллионов дружественных нам микроорганизмов, которые служат нам для пользы. Основная задача грибка – утилизация сахара и крахмала в организме. Поэтому если в организм начинает поступать избыточное количество сахара, то грибок начинает разрастаться

Более 150 видов, в **95%** случаев опасен **Candida albicans**. (50% людей имеют патогенный рост. 17% случаев кандиды обнаруживается в гастродуоденальных язвах. 35% – при язвенном колите и болезни Крона. 50% – при фибромиалгии; 70% – при аутизме. При тяжёлых формах грибок может поражать мозговые оболочки или клапаны сердца.)

Для кого протокол:

- СИГР (синдром избыточного Грибкового роста)
- Местная локализация (молочница, псориаз, себорейный дерматит, грибок ногтей и т.д.).
- Аллергия на пыльцу и плесень (сопутствующая).
- Системный Кандидоз.

Помимо диетотерапии, в состав антикандидного протокола входят нутрицевтические схемы для разрушения оболочки кандиды. Так как Кандида имеет хитиновый слой, как панцирь, который защищает ее от атак иммунной системы.

Антикандидный протокол:

Запрещённые продукты:

- Все фрукты, сухофрукты и фруктовые соки.
- Глютеносодержащие крупы: пшеница, полба, перловка, рожь и продукты с их содержанием.
- Все мясные колбасы и полуфабрикаты (в составе декстроза, нитраты, сульфаты и сахар), тунец и другую крупную морскую рыбу (накапливает тяжёлые металлы из загрязнённых океанов). Те, кто употребляет свинину, её обязательно убираем из рациона (мясо может содержать ретровирусы и паразитов, которые сохраняются даже после приготовления).
- Молоко, сливки, сыр, мороженое и др. непrouбиотические молочные продукты.
- Растительные масла и соусы.
- Любые подсластители.
- Кофеин (кофе, чёрный чай).

Реакция ЯРИША-ГЕКСКГЕЙМЕРА:

- Проявляется при слишком агрессивном и одновременном введении диеты и препаратов.
- Происходит по причине одновременной гибели большого количества грибов с выделением токсинов с дегенеративным влиянием на мозг и нервные клетки.
- Проявляется «гриппозными состояниями». Не причина, чтобы прекращать программу.

Вводим сорбенты и увеличиваем количество чистой воды.

Элиминационная диета:

Элиминация – это исключение, вывод. Цель: выявить аллергены и триггеры, для этого нужно максимально очистить кровь от содержания аллергенов. Продолжительность: от 2 до 6 недель, в ряде случаев до 12 недель. Важно: вести пищевой дневник и фиксировать любые изменения в самочувствии. Исключаем основные триггеры, не соединяя элиминацию двух и более триггеров(основные триггеры Глютен, Лактоза, Белок куриного яйца, Белок рыбы и морепродуктов)

Кому подходит:

аллергикам, а также людям с не выявленной пищевой чувствительностью и непереносимостью.

При тщательном соблюдении схемы питания, ведении пищевого дневника через определённое время раздражитель будет обязательно установлен. Обычно на это необходим срок минимум 1 месяц (3 этапа ● Разгрузка. ● Элиминация. ● Внедрение) , но всё зависит от ситуации.

Вводим новый продукт-триггер раз в 3-7 дней и отслеживаем ЛЮБУЮ реакцию, которая может быть как в первые 5-10 минут, так и в течение 72 часов. Тестируем только цельный продукт, то есть например курицу, яйцо и т.д., а не блюда с большим количеством разных продуктов.

Симптомы непереносимости: ● Запор, ● Диарея, ● Тревожность, ● Першение в горле, ● Газообразование, ● Сонливость, ● Увеличение слизи, ● Головная боль, ● Высыпания.

Если выявлена непереносимость глютена - Необходимо убрать глютен из рациона совсем. Убираем лактозу (часто эти непереносимости идут вместе). С осторожностью относимся к **паслёновым**: перец, баклажаны, картофель и т.д. (из-за лектина, который затрудняет производство желудочного сока).

Антипаразитарный протокол:

-питание должно быть раздельным, сбалансированным, содержать необходимое количество белков, жиров и углеводов;

-отказаться от употребления пищи, богатой патогенной микрофлорой (сырых продуктов животного происхождения, термически необработанной и плохо промытой пищи);

-исключить продукты с высоким содержанием красителей, стабилизаторов, аллергенов, синтетических добавок

- употреблять пищу, обладающую антиоксидантными и антисептическими свойствами, улучшающими кислотно - щелочной баланс, усиливающую перистальтику кишечника; не переедать, нормализовать питьевой режим (не менее 2 литров воды в день)

Запрещённые продукты:

- Все виды сладостей (сахар, мёд, конфеты, торты, сдоба, печенье, шоколад и прочее).
- Фруктовые десерты: варенья, желе, пудинги и т.д. Любые фрукты и сухофрукты.
- Молочные продукты, в состав которых входит сахар или фрукты: йогурты с фруктовым наполнителем, молочные коктейли, мороженое, ванильные сырки.
- Напитки. Запрещаются кофе, любые алкогольные и сладкие напитки.
- Злаки: пшеничная, ржаная мука, все виды риса, фруктовые мюсли, пшеница, просо, овсянка.
- Хлеб (даже цельнозерновой и сухари), любые макаронные изделия.
- Мясо и мясопродукты – при паразитарном заражении, мясо плохо усваивается организмом, вызывая процессы гниения в кишечнике. Запрет распространяется и на колбасы, паштеты, карбонаты и прочие мясопродукты.

Антипаразитарный протокол:

Сухое голодание способствует очищению организма от гельминтов. Выведение и пониженное образование слизи лишает паразитов среды существования. Чистка кишечника 1 раз в неделю благоприятно влияет на микрофлору внутренней среды, выводит скопившиеся токсические продукты обмена.

ВНИМАНИЕ!!! Чрезмерное голодание не является полезным для человека.

Травы на антипаразитарной диете :

- употреблять травы: асафетида, муста, трифала, бала, женьшень;
- острые специи: красный и кайенский перец, имбирь, аир;
- горькие травы: кутадж, тулси, катука, виданга;
- орехи, тыквенные семечки, касторовое масло;
- большое количество пищи с клетчаткой: овощи, фрукты, зелень.

Протоколы питания: БКБГБС

- БГ - без глютена ● БК - без казеина ● БС - без сахара

БГБКБС – это не восстановительный протокол с особым назначением. Это универсальная стратегия питания с целью снижения воздействия основных триггеров на организм. **У данной стратегии нет противопоказаний** – она подходит абсолютно любому человеку, который хочет быть здоровым.

- Ограничить фруктозу до 20г в сутки
- Исключить подсластители и заменители сахара
- Не налегать на безглютеновую продукцию, в частности выпечку
- Помнить о том, что углеводы, даже диетические, должны быть в ограниченном количестве

БГ крупы:

- Гречка ● Киноа ● Пшено ● Амарант ● Кукурузная мука ● Рисовая мука ● Кокосовая мука ● Миндальная мука ● Фундуковая мука ● Овсянка (с маркировкой «без глютена») ● Тапиока ● Кукурузная крупа ● Картофельный крахмал ● Льняное семя ● Семена чиа ● Мука кешью ● Мука ореховая ● Кедровая мука

Протоколы питания: БКБГБС

Запрещённые продукты:

- Злаковые, такие как пшеница (индивидуально можно рассмотреть допуск в рацион диких сортов пшеницы типа спельты, полбы), рожь, ячмень, овсяные хлопья в том числе «Геркулес» . Цельный овес не содержит глютен + все продукты с содержанием вышеперечисленных круп
- Все виды сахара, как в чистом виде, так и всевозможные сладости, и подсластители, скрытые сахара в соусах, покупные напитки, магазинные соки. Обращайте внимание на «добавленные» сахара. Чаще всего идет речь о фруктозном сиропе из кукурузного крахмала, входящем в состав большинства полуфабрикатов и промышленной еды.
- Полуфабрикаты и готовая еда
- Все молочные продукты, за исключением сливочного масла и масла гхи
- Картошка фри
- Кофе растворимый и кофе без кофеина
- Пиво и водка
- Крабовые палочки
- Мороженное
- Консервы

Протоколы питания: Палео/ Палео-АИП

Палео

Основополагающий принцип: **«как питались охотники собиратели»**.

Мы – продукт эволюции. Наши гены формировались на основе жёстких условий окружающей среды на протяжении миллионов лет. Для оптимальной экспрессии (работы) наших генов мы должны питаться максимально приближенно к питанию наших предков.

Питание Палео основано на качественных цельных продуктах, доступных в зависимости от места проживания и сезона.

Не менее важен образ жизни: важность хорошего сна, ограничения токсинов окружающей среды, работа со стрессом современной жизни, движение.

Палео-АИП

Аутоиммунная агрессия – это атака «своих» тканей нашим организмом. Она возникает из-за многих причин, в том числе из-за чрезмерной проницаемости кишечного барьера

(«синдром дырявого кишечника»), когда чужеродные вещества попадают в кровоток и вызывают активацию иммунитета. Мы можем помочь восстановить функцию этого барьера, убрав большинство раздражающих её продуктов.

Протоколы питания: Палео/ Палео-АИП

Для кого Палео-АИП:

Рекомендуется тем, кто страдает аутоиммунными заболеваниями:

- аутоиммунный ...
- рассеянный склероз,
- болезнь Хашимото/болезнь Грейвса,
- псориаз,
- ревматоидный артрит,
- фибромиалгия,
- болезнь Крона,
- неспецифический язвенный колит,
- целиакия/чувствительность к глютену,
- депрессия.

В основе протокола: снижение воспаления в кишечной стенке и восстановление нормальной функции ЖКТ.

Протоколы питания: Палео/ Палео-АИП

● 170–230 г любого жирного белка (ладонь без пальцев), ● 0,5-1 чашка корнеплодов, (1 чашка = кулак) ● 1-2 чашки не крахмалистых овощей, ● добавленный жир - по вкусу, ● вода, ● 0,5 чашки фруктов или ягод на десерт.

Качество жира (это важно)

ВРЕДНО : ● маргарин, ● гидрогенизированные масла из семян (Омега-6),

● насыщенные жиры в некоторых случаях.

ПОЛЕЗНО: ● оливковое extra virgin, ● кокосовое, ● сливочное/топленое сливочное,

● масло МСТ, ● животные жиры,

● Омега-3 из животных источников,

● Омега-6 из орехов и семян, свежевыжатые масла из семян.



Протоколы питания: Палео/ Палео-АИП

Основные принципы

- Не диета, а образ жизни. Акцент на долгосрочное применение.
- Убираем большинство продуктов, способных вызвать воспаление и индивидуальную реакцию
- Цельные, не сделанные на фабрике, продукты.
- Максимальная нутритивная плотность продуктов.
- Ограничение продуктов, вызывающих воспаление.
- Разнообразные источники продуктов и термообработки.
- Большое количество растительной пищи (не для всех).
- Углеводы, жир и белок в каждом приёме пищи.
- Легко соблюдать: КБЖУ считать не нужно.
- По голоду и досыта.
- Правило 80%.

Протоколы питания: LCHF

Low Carb High Fat – Низкоуглеводное высокожировое питание (низкоуглеводное питание без входа в кетоз (углеводы 50-120 г/д)! Нашему мозгу требуется до 120 г углеводов в день. На LCHF мы должны потреблять до 120 г углеводов в день.

- Жиры не вредны, если они не потребляются в контексте высоких и особенно простых углеводов
- Важно качество жира. Существуют как полезные, так и вредные жиры.

Кому подойдет: ВСЕМ)

- похудение без голодания, чувство сытости;
- больше энергии;
- больше выносливости, лучшие спортивные результаты;
- мозг работает лучше, отличное настроение;
- долголетие / антиэйдж;
- улучшение чувствительности к инсулину (снижение риска большинства хронических заболеваний, связанных с метаболическим синдромом).

Протоколы питания: LCHF

Плюсы LCHF

- Снижение углеводов – отличный контроль над глюкозой в крови и инсулином (отличный инструмент для **коррекции Метаболического Синдрома**);
- Только полезные жиры (снижение воспаления, гормональный баланс);
- Ограничение переработанных продуктов (много калорий, мало нутриентов);
- Ограничение продуктов, вызывающих воспаление (снижение риска многих современных хронических заболеваний);
- Снижение воспаления в кишечнике (симптомов аутоиммунных заболеваний и психических расстройств);
- Ограничение антинутриентов, препятствующих усвоению и раздражающих кишечник;
- Сытость, сброс веса без голодания.

Метаболический синдром встречается повсеместно и является одной из причин развития сердечно-сосудистых заболеваний (50%), онкозаболеваний (18%) ит.д. – главных причин смертности от болезней в РФ.

Признаки МС: ● Нарушение углеводного обмена (высокий инсулин, высокая глюкоза в крови). ● Ожирение, особенно вокруг талии (талия у женщин более 80 см) ● Высокое давление. ● Нарушение липидного профиля (холестерин).

Протоколы питания: КЕТО

Кетодиета – это низкий процент углеводов, умеренное количество белка и высокий процент жира.

Такое соотношение макронутриентов запускает процесс кетогенеза или синтеза кетоновых тел для энергообеспечения организма в отсутствие углеводов.

- Глюкоза – самый быстрый источник энергии.
- Если есть глюкоза, она будет использоваться первоначально.
- Но кетоны «сгорают» чище, синтезируется меньше свободных радикалов, способных причинить вред организму (окислительный стресс).
- Кетоны производят больше энергии, чем глюкоза. (1 молекула глюкозы = 248 ккал. 1 молекула ВНВ = 279 ккал)

Мозг потребляет много энергии, не может использовать жир как источник энергии. Но прекрасно использует глюкозу ИЛИ кетоны. В кетозе мозгу требуется всего 30 г углеводов, и это количество может синтезироваться из белка, жира, лактата (глюконеогенез), т.е. не требуются из пищи.

Противопоказания :АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (В ОСНОВНОМ КАСАЮТСЯ МЕТАБОЛИЗМА ЖИРНЫХ КИСЛОТ И ОЧЕВИДНЫ С РОЖДЕНИЯ)

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ : ● Острая железодефицитная анемия (нужно параллельно корректировать уровень железа); ● Постоянно низкий кортизол (нужно поддерживать надпочечники); ● Беременность (можно практиковать кето только если уже прошли кетоадаптацию до беременности, имеются некоторые нюансы); ● Полиморфизмы некоторых генов (апоЕ4). Обычно не являются проблемой, но нужно учитывать и использовать определённые виды жиров; ● Аменорея, временное отсутствие менструального цикла (переходить плавно). ● Проблемы с желчным

Протоколы питания: КЕТО

КАК ПЕРЕХОДИТЬ НА КЕТО: переходить постепенно! Начинать следует с LCHF. Длительность периода питания LCHF обусловлена состоянием вашего здоровья и готовностью. Переход на кето с LCHF воспринимается гораздо легче и физически, и психологически.

Запрещенные продукты: ● Переработанные и сладкие продукты. ● Все масла, выжатые из семян (подсолнечное, льняное, хлопковое, рапсовое, виноградной косточки, соевое, кукурузное, и т.д.). ● Все виды круп и хлебных изделий. ● Клубневые овощи (картошка, свёкла, батат) — всё, что растёт под землёй. Морковь и лук можно в очень малых количествах. ● Все фрукты, кроме авокадо и оливок. ● Коровье молоко, любое, даже жирное. ● Все обычные десерты.

ПРАВИЛА КЕТО: ● Максимально нутриционно плотные продукты. ● Цельные продукты. ● Полезные жиры. ● Разнообразие (продуктов в каждой категории, а также термообработки). ● Внимание к самочувствию. ● Желательно органик/пастбищный корм. ● Не злоупотреблять кетодесертами. ● Умеренная физическая активность. ● Питьевой режим. ● Качественный сон. ● Минимизировать стресс.

КЕТО ПРОПОРЦИИ: 5-17% углеводы / 20-35% белки / 65-75% жиров, но ориентируемся на чувство сытости

СЧИТАТЬ СЛЕДУЕТ В ГРАММАХ, А НЕ В %!

1. Углеводы (общие минус клетчатка) — 30 г.
2. Чтобы рассчитать свою норму белка, помножьте 1.2 — 1.7 г на массу тела (зависит от физактивности). По мере похудения необходимо периодически пересчитывать норму белка.
3. Жир всегда – до сытости. Если человек не чувствует сытости, можно ориентироваться на приблизительное соотношение жира к углеводам+белку (в граммах) 1:1.

Протоколы питания: Средиземноморская диета

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ :

- Оливковое масло — обязательная составляющая ежедневного меню.
- Базовый рацион составляют зерновые продукты: крупы, макароны и хлеб.
- Ежедневное необходимо съесть много свежих овощей, бобовых, оливок, орехов, семян и зелени.
- Из молочных продуктов можно употреблять: натуральные йогурты, кефир и молодой нежирный сыр (фета, халлуми, моцарелла).
- Десерты заменить фруктами, сахар — мёдом.
- Ограниченное употребление яиц — не более 4 штук в неделю.
- Мясо можно включать в меню до 4 раз в месяц (порция не более 100 г).
- Ежедневное употребление свежих морепродуктов (рыбы, кальмаров, мидий, омаров, гребешков и т.д.).
- Необходимо выпивать не менее 2 литров простой воды каждый день. Допустимо (но вовсе не обязательно) позволить себе 1 стакан красного сухого вина на обед или ужин.
- Приём пищи 5–6 раз в день небольшими порциями, объём которых равен обычному стакану. Завтрак, обед и ужин обязательны, а между ними 2–3 перекуса.
- Ежедневно давайте своему организму адекватные физические нагрузки.

Протоколы питания: Средиземноморская диета

Ключевой особенностью этой диеты является высокий уровень потребления таких продуктов, как:

● оливковое масло, ● вино, ● бобовые, ● рыба, ● овощи, ● цельно-зерновые злаки, ● умеренное потребление молочных продуктов.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Большое количество красного мяса
- Консерванты, красители, ароматизаторы
- Полуфабрикаты
- Сладкие газированные напитки
- Кондитерские изделия (все сладости, выпечка, мороженное, конфеты)
- Много соли
- Цельное молоко
- Любые копчёности и колбасы
- Сало, свинина
- Сливочное масло
- Картофель
- Макароны
- Белый рис

Протоколы питания: Средиземноморская диета

Ключевой особенностью этой диеты является высокий уровень потребления таких продуктов, как:

- оливковое масло (Оливковое масло относится к продуктам, содержащим омега-3 жирные кислоты и обладает массой подтвержденных многочисленными исследованиями полезных свойств. Научные данные свидетельствуют о том, что употребление около 2 столовых ложек (23 грамма) оливкового масла в день может уменьшить риск развития ишемической болезни сердца благодаря мононенасыщенным жирам в его составе)
- вино,
- бобовые,
- рыба,
- овощи,
- цельно-зерновые злаки,
- умеренное потребление молочных продуктов.

Протоколы питания: Средиземноморская диета

Разрешенные продукты:

- Свежие фрукты и овощи (особенно зеленые листовые, такие как шпинат и капуста; и Не крахмалистые овощи, такие как баклажаны, цветная капуста, артишоки, помидоры и укроп).
- Оливковое масло.
- Орехи и семена (например, миндаль и семена кунжута используются для приготовления тахини).
- Бобовые (например, фасоль, бобы, горох, чечевица, нут и пр.)
- Травы и специи (например, орегано, розмарин и петрушка).
- Цельное зерно.
- Дикая рыба и морепродукты (употребляются по крайней мере два раза в неделю).
- Домашняя птица, яйца, сыр, козье молоко, и богатые пробиотиками кефир или йогурт (употребляются в умеренных количествах).
- **Красное мясо** употребляется в особых случаях или примерно **один раз в неделю**.
- Много воды и немного кофе или чая.
- Ежедневное употребление небольшого количества натурального красного вина (не более 1 бокала).

Польза Средиземноморской диеты:

- На 47% снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь), а также инсультов.
- Онкологические заболевания в странах, где распространена средиземноморская диета, встречаются значительно реже, чем в северных странах Европы. По данным ученых такой защитный эффект достигается благодаря наличию в продуктах средиземноморской кухни флавоноида апигенина. Современные исследования показывают, что апигенин, содержащийся в помидорах и болгарском перце, кабачках и луке, чесноке и сельдерее, яблоках и винограде, помогает организму справиться и с уже начавшимся раковым ростом, уничтожая опухоль в самом зародыше.
- Риск развития болезни Альцгеймера и других заболеваний нервной системы, приводящих к деменции и различным неврологическим нарушениям, снижается на 38-40%.
- Средиземноморская диета улучшает общее самочувствие и настроение, повышает умственную и физическую работоспособность, стимулирует иммунитет.
- Благоприятно сказывается питание жителей Средиземноморья и на их внешнем виде, помогая сохранить на долгие годы свежесть кожи и здоровые волосы, крепкие зубы и хорошее зрение.
- Продолжительность жизни французов, испанцев и итальянцев, являющихся приверженцами средиземноморской диеты – одна из самых высоких в мире (около 85 лет).