

Dieta śródziemnomorska

racje pokarmowe

1500 kcal

1800 kcal

2000 kcal

2500 kcal

3000 kcal



Opracowała: mgr inż. Magdalena Jarzynka-Jendrzewska
pod redakcją dr inż. Agaty Gaździńskiej

Dieta śródziemnomorska

- **Uważana za jedną z najzdrowszych i najskuteczniejszych diet na świecie.**
- **Jest najlepiej przebadanym wzorcem żywieniowym.**
- **Jest uniwersalna, różnorodna i łatwa w modyfikacji.**
- To model żywienia zalecany w większości schorzeń ze względu na prozdrowotny wpływ na organizm człowieka.
- Jest jednym z elementów zdrowego stylu życia.

Bogata w składniki odżywcze:

- Nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy omega 3: EPA i DHA)
- Witaminy antyoksydacyjne: C, A, E
- Rozpuszczalne i nierozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego
- Składniki mineralne takie jak wapń, magnez, potas, jod
- Polifenole: flawonoidy związki fenolowe, resweratrol
- Karotenoidy- beta karoten, likopen, zeaksantyna, luteina



Dieta śródziemnomorska- zasady

Zasady diety śródziemnomorskiej

- **Spożywaj duże ilości warzyw, owoców i nasion strączkowych**- minimum 400g warzyw dziennie, 15-200g owoców/dzień, 2-3 porcje strączków na tydzień- zawierają one polifenole, karotenoidy, antyoksydanty, dużo błonnika, wody, witaminy, magnez, potas, wapń,
- **Zadbaj o produkty zbożowe o niskim indeksie glikemicznym**- codziennie kilka porcji- pieczywo razowe, kasze, ryż, makaron pełnoziarnisty, nieprzetworzone płatki- bogate w błonnik, witaminy i minerały, dające energię,
- **Zadbaj o oleje roślinne szczególnie oliwę z oliwek extra vergine**- 1-4 łyżek dziennie- zawierają witaminę E, jednonienasycone kwasy tłuszczowe, beta karoten,
- **Dodaj do diety orzechy, pestki i nasiona**- około 30g dziennie- zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, magnez, żelazo, witaminę E,
- **Zadbaj w diecie o fermentowane produkty mleczne i sery**- minimum 1 szklanka dziennie- są bogate w żywe kultury bakterii , wapń, fosfor, witaminy,
- **Uwzględnij w diecie o zioła i przyprawy**- zawierają olejki eteryczne, garbniki, polifenole, alkaloidy
- **Zadbaj w diecie o ryby** - nawet 3-4 razy w tygodniu - mają dużo kwasów omega-3, selen, jod,
- **Uwzględnij w diecie jajka**- około 4-5 sztuk na tydzień- są dobrym źródłem białka, lecytyny, luteiny, żelaza,
- **Ogranicz spożycie mięsa**- mięso białe- 2-3 razy na tydzień, mięso czerwone- kilka razy w miesiącu,
- **Ogranicz maksymalnie spożycie produktów przetworzonych**, słodczy, fastfoodów,
- Wyeliminuj przetwory mięsne,
- **Zadbaj o nawodnienie**- pij codziennie około 30ml na każdy kilogram masy ciała,
- Okazjonalnie i w niewielkich ilościach możesz pić **czerwone wino**- zawiera resweratrol,
- **Nie przejadaj się.**



Dieta śródziemnomorska- zdrowie

Wpływ diety śródziemnomorskiej na zdrowie:

- **Korzystny wpływ na choroby układu krążenia**- zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej niższe o 28%, zawały mięśnia sercowego rzadsze nawet o 33%, ochrona przed nadciśnieniem tętniczym zwiększona nawet o 35%,
- **Korzystny wpływ na poziom cholesterolu**- obniża poziom trójglicerydów w organizmie, przywraca równowagę między frakcjami LDL a HDL, co chroni przed zmianami miażdżycowymi,
- **Zapobiega zaburzeniom gospodarki węglowodanowej**- zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2, uwrażliwia tkanki organizmu na działanie insuliny czyli chroni przed insulinoopornością
- **Korzystny wpływ na wątrobę**- obniża ryzyka niealkoholowego stłuszczenia wątroby aż o 23%, odwraca stłuszczenie wątroby u osób z tą chorobą,
- **Korzystny wpływ na pracę nerek**- chroni nerki przed zmianami chorobowymi, zmniejsza ryzyko kamieni nerkowych (13-41%),
- **Korzystnie wpływa na zdrowie jelit,**
- **Obniża stany zapalne w organizmie,**
- **Wpływa na układ nerwowy**- wpływa na parce i sprawność mózgu, poprawia pamięć, zmniejsza ryzyko choroby Alzheimera o 29%,
- **Pozwala na łagodne i zdrowe starzenie się,**
- **Wykazuje wysoki potencjał przeciwnowotworowy**- zmniejsza zachorowalność na raka jelita grubego, żołądka, piersi, głowy i szyi



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (35g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
 - 2 małe ziemniaki - 120g
 - 3 łyżki płatków owsianych
 - 3 łyżki kaszy gryczanej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (30g) można wymienić na:
 - 2 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - niepełna szklanka płatków kukurydzianych - 25g
- 3 łyżki kaszy (45g) można wymienić na:
 - 4 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełną łyżkę kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 2 plastry mozzarelli- 30g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/2 szklanki kefiru
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera feta - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 1500 kcal

Węglowodany (50%): 188g, Białko (20%): 75g, Tłuszcz (30%): 50g



3 kromki pieczywa razowego, ok. 105g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 30g



3 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 45g



2 łyżki płatków owsianych ok. 20g



1 szklanka mleka 2%, ok. 250g



1 cienki plaster sera twarogowego, ok. 20g półtłustego



1 jogurt grecki ok. 150g



2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 20g



1 orzech, łyżeczka pestek, ok. 5g



2-3 oliwki, ok. 15g



Mięso – 20g (waga mięsa surowego, bez kości)



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 50g



1/4 jajka, ok. 15g



20g suchych nasion roślin strączkowych

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

50g porcję ryby można wymienić na:

- 40g piersi z indyka
- 40g piersi z kurczaka
- 40g cielęciny
- 40g polędwicy wołowej
- 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 jajko

20g mięsa można wymienić na:

- 1/2 jajka
- 25g ryby
- 20g polędwicy wołowej
- 15g suchych nasion roślin strączkowych

1/4 jajka można wymienić na:

- 10g piersi z kurczaka
- 1/2 cienkiego plastru szynki z indyka - 10g
- 12g wędzonego łososia

20g strączkowych można wymienić na:

- 25g piersi z kurczaka
- 30g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
1 porcję warzyw lub owoców można wymieniać na:

- 1 talerz zupy
- 1 szklankę soku
- 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki suszonych owoców np.: daktyle

PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (35g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
 - 2 małe ziemniaki - 120g
 - 3 łyżki płatków owsianych
 - 3 łyżki kaszy gryczanej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (30g) można wymienić na:
 - 2 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - niepełna szklanka płatków kukurydzianych - 25g
- 3 łyżki kaszy (45g) można wymienić na:
 - 4 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełną łyżkę kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 2 plastry mozzarelli - 30g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/2 szklanki kefiru
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera feta - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 1800 kcal

Węglowodany (50%): 225g, Białko (20%): 90g, Tłuszcz (30%): 60g



3 kromki pieczywa razowego, ok. 105g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 30g



4 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 60g



3 łyżki płatków owsianych ok. 30g



2 szklanki mleka 2%, ok. 500g



1 plaster sera twarogowego, ok. 30g półtłustego



1 jogurt grecki ok. 170g



2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 20g



1 łyżka orzechów, pestek, ok. 10g



3-4 oliwki, ok. 25g



Mięso – 20g (waga mięsa surowego, bez kości)



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 60g



1/4 jajka, ok. 15g



20g suchych nasion roślin strączkowych

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

60g porcję ryby można wymienić na:

- 50g piersi z indyka
- 50g piersi z kurczaka
- 50g cielęciny
- 50g polędwicy wołowej
- 35g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 jajko

20g mięsa można wymienić na:

- 1/2 jajka
- 25g ryby
- 20g polędwicy wołowej
- 15g suchych nasion roślin strączkowych

1/4 jajka można wymienić na:

- 10g piersi z kurczaka
- 1/2 cienkiego plastru szynki z indyka - 10g
- 12g wędzonego łososia

20g strączkowych można wymienić na:

- 25g piersi z kurczaka
- 30g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
1 porcję warzyw lub owoców można wymieniać na:

- 1 talerz zupy
- 1 szklankę soku
- 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki suszonych owoców np.: daktyle

PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (35g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
 - 2 małe ziemniaki - 120g
 - 3 łyżki płatków owsianych
 - 3 łyżki kaszy gryczanej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (30g) można wymienić na:
 - 2 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - niepełna szklanka płatków kukurydzianych - 25g
- 3 łyżki kaszy (45g) można wymienić na:
 - 4 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełną łyżkę kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 2 plastry mozzarelli - 30g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/2 szklanki kefiru
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera feta - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 2000 kcal

Węglowodany (50%): 250g, Białko (20%): 100g, Tłuszcz (30%): 67g



4 kromki pieczywa razowego, ok. 140g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 40g



4 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 60g



4 łyżki płatków owsianych ok. 40g



2 szklanki mleka 2%, ok. 500g



1 plaster sera twarogowego, ok. 30g półtłustego



1 jogurt grecki ok. 170g



2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 20g



1,5 łyżki orzechów, pestek, ok. 15g



3-4 oliwki, ok. 25g



Mięso – 30g (waga mięsa surowego, bez kości)



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 70g



1/4 jajka, ok. 15g



20g suchych nasion roślin strączkowych

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

70g porcję ryby można wymienić na:

- 60g piersi z indyka
- 60g piersi z kurczaka
- 60g cielęciny
- 60g polędwicy wołowej
- 40g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 jajko

30g mięsa można wymienić na:

- 1/2 jaja
- 35g ryby
- 30g polędwicy wołowej
- 20g suchych nasion roślin strączkowych

1/4 jajka można wymienić na:

- 10g piersi z kurczaka
- 1/2 cienkiego plastru szynki z indyka - 10g
- 12g wędzonego łososia

20g strączkowych można wymienić na:

- 25g piersi z kurczaka
- 30g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
1 porcję warzyw lub owoców można wymieniać na:

- 1 talerz zupy
- 1 szklankę soku
- 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki suszonych owoców np.: daktyle

PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (35g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
 - 2 małe ziemniaki - 120g
 - 3 łyżki płatków owsianych
 - 3 łyżki kaszy gryczanej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (30g) można wymienić na:
 - 2 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - niepełna szklanka płatków kukurydzianych - 25g
- 3 łyżki kaszy (45g) można wymienić na:
 - 4 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełną łyżkę kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 2 plastry mozzarelli- 30g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/2 szklanki kefiru
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera feta - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 2500 kcal

Węglowodany (50%): 313g, Białko (20%): 125g, Tłuszcz (30%): 83g



5 kromek pieczywa razowego, ok. 175g



2 garście makaronu lub mąki, ok. 50g



5 łyżek kaszy lub ryżu, ok. 75g



5 łyżek płatków owsianych ok. 50g



2 szklanki mleka 2%, ok. 500g



1 gruby plaster sera twarogowego, ok. 40g półtłustego



1 jogurt grecki ok. 200g



3 łyżki oliwy z oliwek, ok. 30g



2 łyżki orzechów, pestek, ok. 20g



5-6 oliwek, ok. 30g



Mięso – 50g (waga mięsa surowego, bez kości)



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 100g



1/4 jajka, ok. 15g



30g suchych nasion roślin strączkowych

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 100g porcję ryby można wymienić na:
 - 80g piersi z indyka
 - 80g piersi z kurczaka
 - 80g cielęciny
 - 80g polędwicy wołowej
 - 60g suchych nasion roślin strączkowych
 - 2 jajka

- 50g mięsa można wymienić na:
 - 1 jajko
 - 60g ryby
 - 50g polędwicy wołowej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych

- 1/4 jajka można wymienić na:
 - 10g piersi z kurczaka
 - 1/2 cienkiego plastru szynki z indyka - 10g
 - 12g wędzonego łososia

- 20g strączkowych można wymienić na:
 - 25g piersi z kurczaka
 - 30g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymieniać na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: daktyle

PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (35g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
 - 2 małe ziemniaki - 120g
 - 3 łyżki płatków owsianych
 - 3 łyżki kaszy gryczanej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (30g) można wymienić na:
 - 2 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - niepełna szklanka płatków kukurydzianych - 25g
- 3 łyżki kaszy (45g) można wymienić na:
 - 4 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełną łyżkę kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 2 plastry mozzarelli- 30g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/2 szklanki kefiru
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera feta - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 3000 kcal

Węglowodany (50%): 375g, Białko (20%): 150g, Tłuszcz (30%): 100g



6 kromek pieczywa razowego, ok. 210g



2 garście makaronu lub mąki, ok. 60g



6 łyżek kaszy lub ryżu, ok. 90g



6 łyżek płatków owsianych ok. 60g



2,5 szklanki mleka 2%, ok. 750g



1 gruby plaster sera twarogowego, ok. 40g półtłustego



1 jogurt grecki ok. 200g



4 łyżki oliwy z oliwek, ok. 40g



3 łyżki orzechów, pestek, ok. 30g



7-8 oliwek, ok. 40g



Mięso – 50g (waga mięsa surowego, bez kości)



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 120g



1/2 jajka, ok. 30g



30g suchych nasion roślin strączkowych

Warzywa – 500g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 120g porcję ryby można wymienić na:
 - 100g piersi z indyka
 - 100g piersi z kurczaka
 - 100g cielęciny
 - 100g polędwicy wołowej
 - 70g suchych nasion roślin strączkowych
 - 2 jajka L

- 50g mięsa można wymienić na:
 - 1 jajko
 - 60g ryby
 - 50g polędwicy wołowej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych

- 1/4 jajka można wymienić na:
 - 10g piersi z kurczaka
 - 1/2 cienkiego plastru szynki z indyka - 10g
 - 12g wędzonego łososia

- 20g strączkowych można wymienić na:
 - 25g piersi z kurczaka
 - 30g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymieniać na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: daktyle

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są najważniejsze w diecie śródziemnomorskiej, są źródłem witamin i składników mineralnych, antyoksydantów, ale też błonnika pokarmowego i innych fitoskładników. Wzmacniają odporność, „dokarmiają” mikrobiotę jelitową, regulują perystaltykę jelit, mają działanie antynowotworowe, walczą z wolnymi rodnikami.

Regularne spożycie warzyw i owoców zapobiega rozwojowi wielu chorób i przyczynia się do zdrowszego i dłuższego życia. Są niskoenergetyczne i smaczne.

Dbaj, aby w ciągu dnia pojawiały się różne warzywa i owoce z różnych kolorystycznych grup:

Czerwone: przeciwdziałają chorobom układu krążenia, mają wpływ na obniżenie ciśnienia tętniczego oraz stężenia cholesterolu we krwi, zapobiegają chorobom nowotworowym.

Fioletowe: przeciwdziałają chorobom układu krążenia, mają wpływ na obniżenie ciśnienia tętniczego, regulują profil lipidowy, zapobiegają chorobom nowotworowym, poprawiają wrażliwość na insulinę oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

Zielone: przeciwdziałają chorobom nowotworowym, przeciwdziałają chorobom układu krążenia, regulują ciśnienie tętnicze krwi, prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, prawidłowe funkcjonowanie pracy mózgu i układu nerwowego.

Żółte: wpływają na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku, na odpowiednią kondycję skóry, zapobiegają chorobom nowotworowym, chronią przed infekcjami, wspierają układ odpornościowy.

Białe: chronią przed infekcjami, redukują stany zapalne, modułują odporność, zapobiegają nowotworom.

Pomarańczowe: wspierają prawidłowego działania narządu wzroku, wpływają na odpowiednią kondycję skóry, zapobiegają chorobom nowotworowym, ochronią przed infekcjami, wspierają walkę z wolnymi rodnikami i starzeniem się.

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe są bogatym źródłem błonnika, witamin z grupy B, magnezu, wapnia i żelaza. Regulują perystaltykę jelit i gospodarkę węglowodanową przez powolne uwalnianie glukozy do krwi, dzięki czemu dają energię na długo. Szczególnie polecane są produkty z mąki z pełnego przemiału i na zakwasie.

Kupuj **makaron** razowy - zwróć uwagę, aby mąka pełnoziarnista/razowa była na pierwszym miejscu w składzie produktu. Taki produkt jest zdrowszy bo zawiera więcej błonnika i mikroelementów.

Kupuj **płatki śniadaniowe** bez dodatku cukru, najlepiej czystą mieszankę płatków, orzechów i suszonych owoców. Najlepiej unikać mieszanek, których głównym składnikiem są otręby oraz tych gdzie występują zboża zmielone, uprażone a potem zlepione syropem cukrowym lub miodem. Wybieraj płatki niskoprzetworzone- owsiane, gryczane, jęczmienne, bez dodatków.

Zadbaj o urozmaicenie **kasz i ryżu**. Wybieraj kasze gruboziarniste- gryczana, pęczak, bulgur oraz ryż dziki, brązowy, praboliczny.


Uwaga na pseudo - **razowe pieczywo**. Niektórzy producenci barwią pieczywo próbując upodobnić je do ciemnego chleba razowego. Nie daj się nabrać! Najlepszy chleb, to taki, który na etykiecie ma najmniej składników. Typowa receptura chleba obejmuje mąkę, wodę, drożdże lub zakwas (woda i mąka), sól, ewentualnie dodatki typu otręby, płatki zbożowe, pestki czy nasiona. Unikaj pieczywa o przedłużonej trwałości, nafaszerowanego substancjami dodatkowymi.

Szczególnie polecamy wypiek pieczywa na naturalnym zakwasie. Proces fermentacji dezaktywuje fityniany, substancje antyodżywcze, które utrudniają wchłanianie np. żelaza.

Mleko i produkty mleczne

Mleko i przetwory mleczne, szczególnie te fermentowane to ważne źródło łatwo przyswajalnego białka, wapnia, potasu, fosforu, magnezu, cynku czy manganu, witamin z grupy B, A i D ale też bakterii kwasu mlekowego, które korzystnie wpływają na naszą mikrobiotę jelitową, wspierają pracę jelit i naszą odporność.

Uważaj na owocowe/smakowe **jogurty**. Za smak tych produktów często odpowiadają sztuczne aromaty, barwniki, zaś owoców jest tam jak na lekarstwo (głównie w postaci rozdrobnionego wsadu owocowego). Najgorsze jest jednak to, że jedno opakowanie takiego produktu zawiera średnio około 5 łyżeczek cukru! Zdecydowanie lepiej jeśli do jogurtu dodasz porcję ulubionych owoców i kontrolowaną ilość miodu czy suszone daktyle.

 Kupuj **produkty mleczne** o niższej zawartości tłuszczu, ale nie 0%. W tłuszczach rozpuszczają się bowiem witaminy A, D, E i K, których w produktach 0% nie będzie w ogóle. Zatem mleko 2% tak, 0% nie!

Twarogowe serki smakowe to popularna propozycja na kanapkę. Zwróć jednak szczególną uwagę na hasła „kremowy”, „aksamitny”, „śmietankowy”. Tego typu określenia w większości przypadków związane są z wysoką zawartością tłuszczu, która może sięgać nawet 20%-25%. Zdecydowanie rozsądniejszym wyborem jest zwykły półtłusty ser twarogowy, połączony z jogurtem, rzodkiewką, szczypiorkiem i przyprawami -będzie świetną alternatywą dla sklepowych produktów. J

Ser żółty to świetne źródło wapnia. Pamiętaj jednak, że jest też wysokokaloryczny i zawierający sporo tłuszczu. Zwróć uwagę na etykietę produktu który kupujesz. Ser żółty to produkt mleczny otrzymywany z mleka krowiego a jego skład to tylko tłuszcz krowi i podpuszczka. Nie może być żadnej domieszki tłuszczów roślinnych. Na rynku dostępnych jest coraz więcej produktów seropodobnych. Taki produkt zaś zawiera tłuszcze roślinne, mleko w proszku, karagen lub soję.

Feta, mozzarella, halloumi- warto uwzględnić je w jadłospisie, ale należy uważać na ilości, ze względu na ilości soli (feta i inne sery solankowe)i tłuszcz (halloumi, feta).

Mięso, wędliny, ryby, jaja

Ta grupa jest dobrym źródłem wysokowartościowego białka. Dostarcza aminokwasów niezbędnych do budowy komórek ciała, do pracy enzymów czy hormonów. To także dobre źródło żelaza, cynku oraz witamin z grupy B, przede wszystkim witaminy B1, B2, niacyny (wit. PP), witaminy B12.

Mięso wołowe jest najbogatsze w żelazo, cynk, witaminę B12.

Mięso wieprzowe zawiera więcej, niż inne gatunki mięsa, witaminy B1.

W mięsie kurczaka znajduje się najwięcej wit. PP.

Z kolei ryby zawierają sporo cynku i witaminy B12, a także kwasów tłuszczowych omega-3.

W diecie śródziemnomorskiej mięso drobiowe, wystarczy jeść 2-3 razy w tygodniu, a czerwone kilka razy w miesiącu. Poleca się zastąpienie mięsa **rybami i nasionami roślin strączkowych**.

Najlepiej jeśli znajdziesz dobre źródło świeżego **mięsa** i upewnisz się, że jest bezpieczne i nie jest nafaszerowane antybiotykami czy hormonami (choć takie praktyki w Polsce są zakazane).

Dobrym pomysłem jest kupowanie mięsa paczkowanego, jego niepodważalnym plusem jest hermetyczne opakowanie, które chroni przed zanieczyszczeniem z zewnątrz oraz stosowany przez producentów system kontroli bezpieczeństwa żywności HACCP. Certyfikat ten poświadcza prawidłowe warunki chowu zwierząt i ich odpowiednie żywienie.

Wędlin i wszelkiego przetworzonego mięsa (np. konserw) w diecie śródziemnomorskiej najlepiej unikać w ogóle.

Mięso, wędliny, ryby, jaja

Ryby i owoce morza są w diecie śródziemnomorskiej polecane i powinno się je jeść przynajmniej 3-4 razy w tygodniu.

Wybieraj **ryby** świeże w postaci całej tuszki (o ile potrafisz ją wyfajlować) lub filetów. Jeśli nie masz dostępu do takich produktów, kup paczkowaną rybę mrożoną. Świeża czy mrożona najlepiej jakby pochodziła ze zrównoważonych połowów, szukaj wówczas na etykiecie niebieskiego certyfikatu MSC, jest to oznaczenie pozarządowej organizacji Marine Stewardship Council. Zwracaj także uwagę kiedy ryba została zapakowana czy zamrożona i do kiedy możesz ją spożyć. W przypadku mrożonych odszukaj na etykiecie ile procent produktu to glazura czyli zamrożona woda. Jej ilość nie powinna przekraczać 10% !Duże ryby, takie jak tuńczyk, miecznik, rekin kumulują więcej szkodliwych substancji i metali ciężkich. Możesz też sięgać po ryby w puszkach (sardynki, szprótki) lub inne przetwory rybne (wędzone ryby, śledzie) - są tańsze i łatwiej dostępne niż świeże ryby, a pomogą zwiększyć ilość ryb w diecie.

W 1965 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała **jajka** za wzór służący do mierzenia proporcji aminokwasów w produktach. Zawiera pełnowartościowe i łatwo przyswajalne białko oraz egzogenne aminokwasy czyli te, których organizm sam nie potrafi wytworzyć a potrzebuje do wzrostu i budowy mięśni. Dodatkowo zawarta w nich luteina chroni oczy przed promieniowaniem UV, zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i poprawia widzenie, cholina odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie mózgu i serca, a lecytyna wspomaga pamięć i koncentrację. Przechowuj je nie dłużej niż 4 - 5 tygodni w lodówce, najlepiej tępym końcem do góry, dłużej zachowują świeżość. Możesz je również wybić do mniejszych pojemniczków i zamrozić aby przedłużyć ich trwałość.



Tłuszcze

Wbrew wszelkim stereotypom, to ważny składnik każdego posiłku. To nie tylko nośnik smaku, ale również cenne źródło kwasów tłuszczowych niezbędnych do prawidłowej pracy organizmu - wchłaniania witamin tłuszczorozpuszczalnych (A, D, E i K), gospodarki hormonalnej, układu nerwowego i układu odpornościowego!

Oliwa jest jednym z bardziej charakterystycznych elementów diety śródziemnomorskiej i z powodzeniem zastępuje tłuszcze zwierzęce (w tym masło).

Oliwa jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dobra oliwa z oliwek to obok oleju rzepakowego najlepszy tłuszcz do smażenia. Zawiera dużą ilość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych opornych na działanie wysokiej temperatury.

Olio d'oliva extra vergine – naturalne oliwa najlepszej jakości, z pierwszego tłoczenia.

Olio d'oliva vergine – naturalna oliwa jakości ponadprzeciętnej (z drugiego i trzeciego tłoczenia na zimno).

Olio d'oliva – oliwa czysta (mieszanina tłoczonych na zimno i rafinowanej).

Olio di sansa d'oliva – oliwa z wytłoczn, najniższej jakości.

Oliwę z oliwek jak i inne oleje należy kupować w ciemnych, nieprześwitujących butelkach. Kwasy tłuszczowe zawarte w tych produktach utleniają się bowiem pod wpływem światła, zatem produkt w butelce z prześwitującego szkła może być niepełnowartościowy.

Inne zalecane w diecie śródziemnomorskiej tłuszcze- olej rzepakowy, orzechy, pestki, nasiona, awokado.

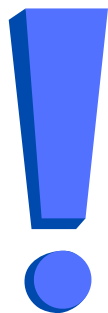
Badania wykazują, że zwiększone spożycie kwasów tłuszczowych wpływa na większą zdolność do uczenia się i na lepszą wydajność procesów związanych z pamięcią. Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w oliwie odgrywają ważną rolę w zmniejszaniu stresu oksydacyjnego oraz jako czynnik przeciwzapalny przeciwdziałający degeneracji neuronów w starzejącym się lub uszkodzonym mózgu.



Cukier i słodycze

Cukier, nie dostarcza żadnych wartości odżywczych, po prostu nadaje potrawom słodki smak. Słodycze to przede wszystkim źródło cukrów prostych, nasyconych kwasów tłuszczowych i kwasów tłuszczowych trans, ubogie w witaminy i składniki mineralne, błonnik czy przeciwutleniacze. Mają znikomą wartość odżywczą za to całkiem pokaźną wartość energetyczną - dlatego nazywamy je pustymi kaloriami.

Badania wykazują jednoznacznie, że nadmiar cukru w diecie skutkuje otyłością, wyższym ryzykiem cukrzycy typu 2, nadciśnieniem miażdżycą, próchnicą zębów.



Zdecydowanie ogranicz ilość cukru i słodyczy w swojej codziennej diecie!

Podsumowanie

Dieta śródziemnomorska jest jedną z najlepiej przebadanych modeli żywieniowych na świecie, wykazała swój pozytywny wpływ w leczeniu i profilaktyce cukrzycy, otyłości, chorób sercowo-naczyniowych.

Dieta śródziemnomorska opiera się na dużej ilości pokarmów roślinnych- zboża, owoce, warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki, oliwki. Zakłada spożycie oliwy z oliwek jako głównego źródła tłuszczu dodanego. Zaleca wysokie/umiarkowane spożycie ryb i owoców morza. Ogranicza spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Poleca umiarkowane spożycie jaj oraz nabiału o niskiej zawartości tłuszczu.

Wszystkie posiłki w diecie śródziemnomorskiej powinny zawierać owoce, warzywa i produkty zbożowe, uzupełnione innymi pokarmami roślinnymi, nabiałem lub źródłami białka. Jednym z głównych zaleceń dotyczących spożycia tłuszczów jest ograniczenie kwasów tłuszczowych nasyconych zawartych w tłustym mięsie, jajach oraz nabiale, na rzecz tłuszczów pochodzenia roślinnego m.in.: oliwy z oliwek, oliwek, orzechów i nasion, awokado, a także jak największe ograniczenie izomerów trans kwasów tłuszczowych



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

