

The Mediterranean Diet

The Mediterranean Diet

The Mediterranean diet is an eating pattern based upon the foods grown around the Mediterranean Sea.

Common Foods Included in the Mediterranean Diet

- **Vegetables:**
artichokes, arugula, beets, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, carrots, celery, celeriac, chicory, collard greens, cucumbers, dandelion greens, eggplant, fennel, kale, leeks, lettuce, mache, mushrooms, mustard greens, nettles, okra, onions (red, sweet, white), peas, peppers, potatoes, pumpkin, purslane, radishes, rutabaga, scallions, shallots, spinach, sweet potatoes, turnips, zucchini
- **Fruits (no fruit juice):**
apples, apricots, avocados, cherries, clementines, dates, figs, grapefruit, grapes, melons, nectarines, olives, oranges, peaches, pears, pomegranates, strawberries, tangerines, tomatoes
- **Grains (mostly whole grains):**
wheat, oats, rice, rye, barley, corn
- **Olives and olive oil**
- **Nuts, beans, legumes and seeds:**
almonds, cannellini beans, chickpeas, cashews, fava beans, green beans, hazelnuts, kidney beans, lentils, pine nuts, pistachios, sesame seeds, split peas, tahini sauce, walnuts
- **Herbs and spices:**
anise, basil, bay leaf, chiles, cloves, cumin, fennel, garlic, lavender, marjoram, mint, oregano, parsley, pepper, pul biber, rosemary, sage, savory, sumac, tarragon, thyme, za'atar

Средиземноморская диета

Средиземноморская диета

Средиземноморская диета - это режим питания, основанный на продуктах, выращиваемых в регионе Средиземного моря.

Распространенные продукты, входящие в средиземноморскую диету

- **Овоши:**
артишок, руккола, свекла, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, морковь, сельдерей, корень сельдерея, цикорий, листовая зелень, огурцы, зелень одуванчика, баклажаны, фенхель, капуста, лук-порей, салат-лук, полевой салат, грибы, листовая горчица, крапива, окра, лук (красный, сладкий, белый), горох, перец, картофель, тыква, кошельковый лак, редис, брюква, зеленый лук, лук-шалот, сладкий картофель, репа, цуккини
- **Фрукты (не фруктовый сок):**
яблоки, абрикосы, авокадо, вишни, мандарины, финики, инжир, грейпфруты, виноград, дыни, нектарины, оливки, апельсины, персики, груши, помидоры
- **Злаки (в основном, цельнозерновые):**
пшеница, овес, рис, рожь, ячмень, кукуруза
- **Оливки и оливковое масло**
- **Орехи, фасоль, бобовые и семена:**
миндаль, белая фасоль, нут, кешью, бобы фава, зеленые бобы, фундук, фасоль, чечевица, кедровые орехи, фисташки, кунжут, расщепленный горошек, соус тахини, грецкие орехи
- **Травы и специи:**
анис, базилик, лавровый лист, чилийский перец, гвоздика, тмин, фенхель, чеснок, лаванда, майоран, мята, орегано, петрушка, перец, пуль бибер, розмарин, шалфей, чебер, сумах, эстрагон, тимьян, затар

(over)

- **Cheese and yogurt:**
brie, chevre, corvo, feta, haloumi, manchego, Parmigiano-Reggiano, pecorino, ricotta, yogurt (including Greek yogurt)
- **Fish and shellfish:**
abalone, clams, cockles, crab, eel, flounder, lobster mackerel, mussels, octopus, oysters, salmon, sardines, sea bass, shrimp, squid, tilapia, tuna, whelk, yellowtail
- **Eggs:**
chicken, duck and quail eggs
- **Meat:**
beef, chicken, duck, goat, guinea fowl, lamb, mutton, pork
- **Water**
- **Wine (in moderation)**

How to Follow the Mediterranean Diet

1. **Eat mostly plants.**
Try to eat an even amount of vegetables and fruits each day — they're packed with nutrition. Eat them steamed, raw, roasted or grilled.
2. **Use herbs and spices to season your foods.**
Herbs and spices add flavor to your foods without adding many (if any) calories. Try an Italian herb blend on chicken or a sprinkle of cinnamon on yogurt.
3. **Choose whole grains and legumes.**
Look for "100% whole grain" in the ingredients list and avoid any products containing "enriched flour." Whole grains and legumes are packed with minerals, vitamins and fiber.
4. **Skip low-nutrient foods.**
Heavily processed foods such as chips, candy and ice cream add a lot of calories without providing much nutrition. Avoid these foods as much as possible.

- **Сыр и йогурт:**
бри, шевре, корво, фета, халуми, манчего, Пармиджано реджано, пекорино, рикотта, йогурт (включая греческий йогурт)
- **Рыба и ракообразные:**
морские ушки, моллюски, сердцевидки, крабы, угри, камбала, омары, скумбрия, мидии, осьминог, устрицы, лосось, сардины, морской окунь, креветки, кальмары, тилапия, тунец, волнистые рожки, желтохвосты
- **Яйца:**
куриные, утиные и перепелиные яйца
- **Мясо:**
говядина, курятина, утятина, коза, цесарка, ягнятина, баранина, свинина
- **Вода**
- **Вино (в умеренном количестве)**

Как следовать средиземноморской диете

1. **Ешьте в основном растительную пищу.**
Старайтесь съесть одинаковое количество овощей и фруктов каждый день — они богаты питательными веществами. Ешьте их приготовленными на пару, сырыми, запеченными или приготовленными на гриле.
2. **Используйте травы и специи в качестве приправы к пище.**
Травы и специи добавляют вкуса в Ваши продукты, не добавляя много калорий (или не добавляя их). Попробуйте итальянскую смесь из трав с курицей или посыпайте корицей йогурт.
3. **Выбирайте цельнозерновые и бобовые продукты.**
Ищите «100% цельнозерновые» в списке ингредиентов и избегайте продуктов, содержащих «обогащенную муку». Цельнозерновые и бобовые богаты минералами, витаминами и клетчаткой.
4. **Не принимайте пищу с низким содержанием питательных веществ.**
Глубоко переработанные продукты, такие как чипсы, конфеты и мороженое, добавляют много калорий, не обеспечивая особого питания. Старайтесь максимально избегать этих продуктов.

5. Choose healthful fats.

Good sources of healthful fats include olive oil, nuts and fatty fish (salmon, tuna, halibut, herring, sardines). Avoid products that list “hydrogenated oils” (trans fats) in the ingredients list.

6. Choose lean proteins.

Good sources of lean protein include skinless chicken and turkey, eggs, and lean beef and pork (loins or chuck). Include fish in 2 to 3 of your meals each week. Limit beef to less than 3 ounces each week.

7. Chew each bite thoroughly.

Eat slowly and savor your food. It takes time for your brain to realize your stomach is full. Try doing the following to slow down your pace:

- Don't multitask. Set the table, turn off the TV and focus on your food.
- Use smaller utensils. This will force you to take smaller bites.
- Put your utensils down between bites.
- Pay attention to the different tastes and textures of your food as you chew.

8. Drink plenty of water.

If you feel thirsty, you're already dehydrated. Keep a refillable water bottle with you throughout the day to make sure you're drinking enough. You're well hydrated when your urine is pale yellow to clear in color.

9. Drink alcohol in moderation.

Women may drink up to one 5-ounce glass of wine each day. Men may drink up to two 5-ounces glasses of wine each day.

5. Выбирайте полезные жиры.

Хорошими источниками полезных жиров являются оливковое масло, орехи и жирная рыба (лосось, тунец, палтус, сельдь, сардины). Избегайте продуктов, в списке ингредиентов которые перечислены «гидрогенизированные жиры» (трансжиры).

6. Выбирайте нежирные источники белка.

Хорошими источниками нежирного белка является очищенная от кожи курица и индейка, яйца, нежирная говядина и свинина (корейка или вырезка). Включайте в Ваш рацион рыбу 2–3 раза в неделю. Ограничьте употребление говядины до менее 3 унций в неделю.

7. Тщательно пережевывайте каждый кусочек еды.

Ешьте не спеша и смакуйте пищу. Вашему мозгу требуется время, чтобы понять, что Ваш желудок наполнился. Чтобы замедлить темп, попробуйте следующее:

- Не выполняйте сразу несколько действий. Накройте на стол, выключите телевизор и сосредоточьтесь на еде.
- Пользуйтесь посудой небольшого размера. Это заставит Вас откусывать небольшие кусочки.
- Откладывайте столовые приборы между укусами.
- Пережевывая пищу, обращайте внимание на различные вкусы и текстуры.

8. Пейте много воды.

Если Вы испытываете жажду, у Вас уже обезвоживание. Держите при себе бутылку с водой в течение дня, чтобы убедиться, что Вы пьете достаточно воды. Вы пьете достаточно жидкости, когда Ваша моча имеет цвет от бледно-желтого до прозрачного.

9. Употребляйте алкоголь в умеренных количествах.

Женщины могут выпивать до одного бокала вина по 5 унций в день. Мужчины могут выпивать до двух бокалов вина по 5 унций в день.

Sample 1-day Meal Plan

This is only a sample meal plan. Talk with your primary care provider or dietitian for more specific recommendations.

■ Breakfast:

- Yogurt parfait: 1 cup fat-free vanilla Greek yogurt with blueberries or strawberries
- 1 cup water, coffee or unsweetened green tea

■ Midmorning snack:

- 1 piece whole fruit such as an apple or orange

■ Lunch:

- Salad: spinach, kale, colorful vegetables, 3 ounces grilled chicken, 1 tablespoon balsamic vinaigrette, and 1 tablespoon walnuts or feta cheese
- 1 slice of 100% whole-grain bread

■ Afternoon snack:

- 2 ounces almonds

■ Dinner:

- 4 ounces grilled wild-caught salmon
- ¼ cup whole-wheat couscous or quinoa
- 2 cups roasted broccoli and carrots drizzled with 1 tablespoon olive oil
- 1 cup fresh fruit

This sample meal plan provides: 1,500 calories, 56 grams fat (mostly heart healthy), 153 grams carbohydrate, 29 grams fiber, 98 grams protein, 120 milligrams (mg) cholesterol, 700 mg calcium and 2,300 mg sodium.

**Information adapted from
Oldways Preservation Trust.**

Пример плана питания на 1 день

Это только пример плана питания. Поговорите с Вашим лечащим врачом или диетологом для получения более конкретных рекомендаций.

■ Завтра:

- Йогуртовое парфе: 1 чашка обезжиренного ванильного греческого йогурта с черникой или клубникой
- 1 чашка воды, кофе или несладкого зеленого чая

■ Перекус в середине утра:

- 1 кусочек цельных фруктов, например, яблоко или апельсин

■ Обед:

- Салат: шпинат, капуста, разноцветные овощи, 3 унции курицы, приготовленной на гриле, 1 столовая ложка бальзамического винегрета и 1 столовая ложка грецких орехов или сыра фета
- 1 ломтик 100% цельнозернового хлеба

■ Перекус в середине дня:

- 2 унции миндаля

■ Ужин:

- 4 унции лосося, приготовленного на гриле
- ¼ чашки цельнозернового кускуса или киноа
- 2 чашки запеченной брокколи и моркови, политых 1 столовой ложкой оливкового масла
- 1 чашка свежих фруктов

Этот пример плана питания обеспечивает следующее: 1500 калорий, 56 граммов жира (в основном, полезный для здоровья сердца жир), 153 грамма углеводов, 29 граммов клетчатки, 98 граммов белка, 120 миллиграммов (мг) холестерина, 700 мг кальция и 2300 мг натрия.

**Информация, адаптированная из
источника Oldways Preservation Trust.**