**Тема:** Питание/Диеты

**Название**: Средиземноморская диета.

**Описание**: В статье описана средиземноморская диета, режим питания на ней и основные правила.

**Текст статьи**: Как ни странно, понятие «средиземноморская диета» было введено в 20 веке диетологами из Америки Анселом и Маргарет Кейс, а затем,благодаря опять же американским диетологам, но уже другим, стала самой востребованной в мире, в том числе и у голливудских звёзд. Средиземноморская диета, пожалуй, самая сбалансированная, разнообразная и сытная из всех существующих диет. Она позволяет сбрасывать от 3 до 5 килограмм за месяц.

 Средиземноморская диета – это скорее образ жизни, к которому люди очень быстро привыкают, и им нравится питаться подобным образом. Ограничений здесь крайне мало, поэтому такого образа питания очень легко придерживаться, причём в любом возрасте она пойдёт всем только на пользу. А каково разнообразие блюд в данной диете, есть, где развернуться гурманам и даже сладкоежкам. Здесь не запрещаются хлеб и злаки, единственное правило - они должны быть цельнозерновыми. Абсолютно не ограничено количество овощей в любом виде. Немного ограничено количество фруктов, до трёх в день, но мало кто в день больше съедает и без всяких диет. Рыбу и постное мясо нужно есть 4-5 раз в неделю, а вот красное мясо немного ограничено до 3 раз. Рыбу желательно есть ту, в которой достаточное содержание Omega-3 полиненасыщенных кислот, поскольку уже доказано, что они ускоряют метаболизм. Яйца можно тоже есть 3-4 раза в неделю, а вот кисломолочные продукты можно есть каждый день, особенно если они натуральные и несладкие.

Эта диета разрешает даже алкоголь, но только вино и не более одного бокала в день. Вино должно быть обязательно красное и сухое, так как только оно способно нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина и является прекрасным антиоксидантом, благодаря которому замедляются процессы старения. Здесь не составит особого труда составить меню на день, так как количество разрешённых продуктов велико.

Основные правила диеты.

1. Питаться дробно, должно быть–3 основных приёма пищи и 2 перекуса. Делать это нужно в одно и то же время. Первое время можно даже завести будильник.

2. Каждый основной приём пищи должен содержать белок: рыбу, мясо, птицу, творог или нежирный сыр. Это ускорит метаболизм.

3. Из масел используется оливковое масло первого, холодного отжима.

4. В свой рацион нужно включить как можно больше зелени.

5. Нельзя передать, порции должны быть небольшие.

Необходимо полностью исключить из диеты такие продукты, как картофель, дрожжевой хлеб, покупные консервы, кетчупы и майонезы, сладости, полуфабрикаты и фастфуд, крепкие алкогольные напитки, сладкую газировку и магазинные соки. Такое ограничение очень благоприятно сказывается на здоровье, препятствует развитию атеросклероза, разжижает кровь и снижает уровень холестерина. Если очень хочется сладкого, можно съесть немного качественного, горького шоколада. Также можно побаловать себя выпечкой собственного приготовления, сухофруктами и мёдом, но не слишком сильно этим увлекаться.

Плюсы средиземноморской диеты.

1. Диету легко адаптировать к любой кухне мира, в том числе и к русской.

2. Минимум ограничений, поэтому никогда не чувствуется голода.

3. В рационе питания присутствуют витамины, минералы, аминокислоты и Omega- 3 полиненасыщенные кислоты, что позволяет не только чувствовать себя хорошо, но и выглядеть прекрасно.

4. Диета вырабатывает привычку к здоровому питанию, и спустя какое-то время уже не хочется питаться по-другому.

Это единственная диета, которая не имеет минусов, разве что по затратам на питание дороговата, и не всем по карману. Но продукты можно заменять, например, вместо дорогой сёмги можно употреблять минтай или речную рыбу, а достаточно дорогое вино сократить по количеству приёмов. Диета не подойдёт тем, кому необходимо избавиться за короткое время от большого количества килограмм. На этой диете вы похудеете не очень быстро, но очень комфортно, а ваш вес будет держаться всегда в норме, потому что вы вряд ли уже захотите питаться иначе.

96% 100%