



АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ
Доктора Зубаревой

ПИЩЕВАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ



СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ПЛАН

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ПЛАН БГБКБС



СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



- Средиземноморская диета - образ жизни людей, проживающих в Средиземноморском регионе людей.
- Свыше 30 тысяч научных статей, говорящих о ее полезных эффектах при лечении основных хронических заболеваний: ожирения, сахарного диабета, депрессии, рака и других. Также Средиземноморская диета очень благоприятна для беременных и для профилактики многих заболеваний.
- **Основные положения:**
 - Пища качественная, свежая, натуральная, выращенная в своем регионе;
 - Минимум искусственной еды (сладости, мясопродукты, соусы);
 - Хороший питьевой режим;
 - Общение, антистресс, качественный сон, оптимальные физнагрузки





*Порция: семена, орехи 20-30 г; фрукты, овощи -150 г; мясо/рыба 100-150 г; кисломолочные 30-150 г

Регулярная физическая активность.

Отдых.

Хорошее настроение, общение.

Алкоголь умеренно.

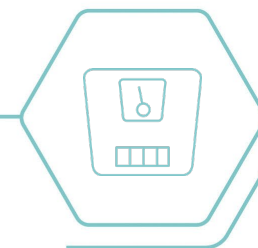


Органическая, сезонная, традиционная пища.

Кулинарная активность



Рекомендации при следовании Средиземноморской диете



- **БЖУ** может быть разным - 25/30/45, 30/45/25, 20/60/20
- **Дробность питания** – от 2 до 5 раз в день (в зависимости от задачи и наличия заболеваний).
- Возможно применение режимов **интервального голодания 16:8, 18:6**



Рекомендации при следовании Средиземноморской диете



Продукты и способ приготовления:

- **Оливковое масло.** Важно качество и количество (не более 30 г/день из-за высокой калорийности 890 ккал/100 г). Масло авокадо, конопляное – хорошо. Другие растительные масла – с осторожностью.
- **Орехи, семена.** Сырые, подсушенные, замоченные* – хорошо. Жареные, старые, с плесенью – плохо. Количество должно контролироваться, так как калорийность высокая – 400-650 ккал/100 г.
- **Хлеб, паста, макароны** – рекомендовано из цельных злаков, нерафинированной муки.
- **Злаки** – «цветные», не рафинированные (рис не белый!). В некоторых случаях, предварительно замачивать.

* - замочить порцию продукта на 1 день в холодной воде на 6 часов. После достать из воды, ополоснуть, промокнуть чистым полотенцем, съесть в течение 1 дня, оставшееся хранить в холодильнике не дольше 1 дня.





Рекомендации при следовании Средиземноморской диете

- **Бобовые** в небольшом количестве (замачивать*), арахис не употреблять никакой, даже органический.
- **Картофель** и др. крахмалистые овощи лучше аль-денте. Фри, пюре – высокий ГИ (гликемический индекс).
- **Овощи** – база питания. Баланс сырое/тушеное. Постепенное введение в рацион при нарушениях в ЖКТ.
- **Фрукты и ягоды.** Важно выбирать не сладкие фрукты. Ягоды лучше окрашенные, растущие на кустах.

* -замочить порцию продукта на 1 день в холодной воде на 6 часов. После достать из воды, ополоснуть, промокнуть чистым полотенцем, съесть в течение 1 дня, оставшееся хранить в холодильнике не дольше 1 дня.



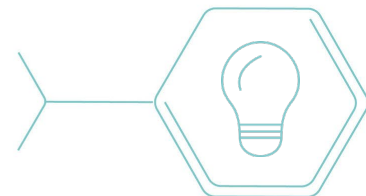
Рекомендации при следовании Средиземноморской диете



- **Рыба, морепродукты.** Рыба мелкая (до 30 см), не жарить и не готовить на пару, рекомендовано варить и тушить.
- **Мясо, птица** – органические, естественного выкорма.
- **Молочные продукты.** Низколактозные кисломолочные продукты (йогурты, сыры), лучше из козьего, овечьего молока. Цельное молоко не рекомендовано.
- **Специи, пряности, травы** (не в порошке, а в нативном виде – горошки, стручки и т. п.) выбирать без соли, усилителей вкуса.
- **Сладости** – сухофрукты, сладкие фрукты предпочтительнее, чем искусственные.
- **Алкоголь** – немного, биодинамические красные вина (во время еды!). При снижении веса, при раке молочной железы и некоторых других видах рака не рекомендован!



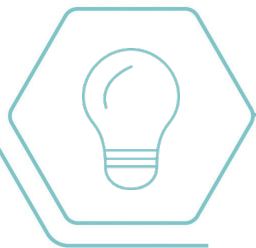
Разновидность Средиземноморского Плана питания - БГБКБС



ПРОТОКОЛ БГБКБС (БЕЗ ГЛЮТЕНА, КАЗЕИНА, САХАРА)

- **Глютен и казеин**, содержащиеся во многих натуральных и искусственных продуктах питания, часто вызывают неблагоприятные реакции со стороны иммунной системы.
- **Добавленный сахар** как консервант и вещество, вызывающее пищевую зависимость, повышающее воспаление в организме, также рекомендовано устранять или минимизировать.
- **Где содержится глютен?** В кашах, хлебе, выпечке, макаронах, а также продуктах, в которых содержится пшеница, рожь, ячмень, овес.
- **Где содержится казеин?** Сделанных из коровьего молока молочных и кисломолочных продуктов, молокопродуктах. Козье, овечье молоко и молоко других животных также содержат подобные белки, но их «аллергенный» эффект немного ниже.





Разновидность Средиземноморского Плана питания - БГБКБС

ПРОТОКОЛ БГБКБС (БЕЗ ГЛЮТЕНА, КАЗЕИНА, САХАРА)

Если мы говорим об использовании питания в помощь при лечении различных заболеваний, следует соблюсти некоторые правила:

- ❖ **Не злоупотреблять фруктами и медом.** Фруктоза должна поступать в ограниченном количестве – не более 20-40 г в день (150-300 г фрукты и ягоды). Мед (аллергенность, количество, качество, способ применения) под контролем! Не более 10 г в день.
- ❖ **Не злоупотреблять безглютеновой выпечкой** Многие, отказываясь от сахара, начинают злоупотреблять «полезной» выпечкой либо «полезными» сладостями, например, различными сиропами, и невольно перебирают с допустимым количеством. В этом случае питание не будет иметь никакого отношения к лечебному протоколу.
- ❖ **Внимательно смотреть состав «немолока»,** так как в него часто добавляют сахар. Использовать продукты, где нет сахара, или готовить немолоко самостоятельно из орехов и семян.

