GYVENIMO BŪDO
MEDICINOS ASOCIACIJA
Lėtinių ligų moksliniai tyrimai, prevencija ir gydymas

FONDAZIONE
DIETA
MEDITERRANEA

VIDURŽEMIO JŪROS

DIETA

Funded by
the European Union

Šis kūrinys atspindi tik autorių nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

TURINYS



ISTORIJA

KAIP VEIKIA DIETA?

MOKSLINIS PAGRĮSTUMAS

VIDURŽEMIO JŪROS MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO NUOSTATOS

VARTOTINI MAISTO PRODUKTAI

PRANAŠUMAI IR TRŪKUMAI

RECEPTAI

LITERATŪRA

Šis kūrinys atspindi tik autorių nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

ISTORIJA



Seven Countries Study (vadovas **Ancel Keys**, tyrime dalyvavo Graikija, Italija, Ispanija, Pietų Afrika, Japonija, Suomija ir JAV). Tyrime buvo išnagrinėtas ryšys tarp dietos ir širdies ligų. Pirmiausia, Vidužemio jūros dieta (VJD) rėmėsi alyvuogių aliejumi, kaip pagrindiniu maistinių riebalų šaltiniu. Raudonos mėsos buvo suvartojama mažiau, tačiau jūros gėrybių gana daug. Italijos ir Graikijos grupės taip pat mažiau vartojo pieno produktų, tačiau valgydavo daugiau vaisių, daržovių, grūdų. Tai reiškia, kad pastarosios grupės valgė mažesnį kiekį sočiųjų riebalų, didesnį nesočiųjų riebalų kiekį ir beveik nevartojo transriebalų. Dėl padidėjusio vaisių, daržovių ir grūdų vartojimo šie pacientai vartojo daug maistinių skaidulų ir fitochemikalų, įskaitant antioksidantus. Šis daržovėmis ir vaisiais pagrįstas mitybos būdas, kuriame yra daug nesočiųjų riebalų, buvo įvardintas kaip Vidužemio jūros mitybos būdas.

Lyon Diet Heart Study (Michel de Lorgeril) tyrimas patvirtino, kad VJD turi apsauginį poveikį miokardo infarkto rizikai ir kitoms širdies ir kraujagyslių ligomis.

1995 m. **Oldways** Preservation Trust kartu su Willet (Harward) komanda Harvardo visuomenės sveikatos mokykloje ir PSO pirmą kartą išleido Vidužemio jūros mitybos piramidę.

Fundacion Dieta Mediterranea (FDM, Vidužemio jūros dietos fondas) ir Fundzione Dieta Mediterraneas (Italija) platina mitybos tyrimuose gautą informaciją ir propaguoja mitybos ir gyvenimo įpročius.

ISTORIJA

2013 m. UNESCO pripažino VJD, kaip gyvenimo ir valgymo būdą.

2011 m. PREDIMED tyrimo komanda nustatė, kad dalyvių, kurie laikėsi VJD, papildytos aliejumi alyvuogių arba riešutais, ženkliai sumažėjo rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Antriniai šio tyrimo duomenys parodė, kad žymiai sumažėjo antrinio cukrinio diabeto išsivystymo rizika.

2013 m. pradėtas PREDIMED PLUS tyrimas, siekiant ištirti VJD poveikį turintiems viršsvorį ar nutukusiems Ispanijos gyventojams metabolinio sindromo, širdies ir kraujagyslių ligų rizikai.

Vidužemio jūros mitybos planas – vertingas kultūros paveldas, reiškiantis daug daugiau nei paprastos, turiningos mitybos gairės, apimančios tipiškus produktus, receptus, gaminimo būdus, papročius ir įvairiapusišką žmogaus veiklą. Tai pripažino UNESCO, įtraukdama šį mitybos ir gyvenimo planą į nematerialaus kultūros paveldo planą.



KAIP VEIKIA DIETA?

Vidužemio jūros dieta (VJD) nėra griežta: tai ne griežta mitybos programa, o bendri mitybos principai, atspindintys gyvenimo būdo modelį.

Abi piramidės (Oldways ir Fundacion) rodo, kad ši dieta apima visus maisto produktus, nors proporcijos nėra būdingos daugeliui Europos šalių.

Atsižvelgiant į gana lanksčias VJD gaires, dietologo dalyvavimas gali būti naudingas pacientui, pereinant nuo įprastos vakarietiškos mitybos prie VJD įpročių.

VJD pagrįsta augalinės kilmės maisto produktais: pacientai turėtų valgyti daržoves, vaisius, grūdus kiekvieno valgymo metu. Pagrindinis baltymų šaltinis – pupelės, ankštinės daržovės, taip pat žuvis ir kitos jūros gėrybės vartojamos keliskart per dieną ir pateikiamos su nedidelėmis porcijomis neriebių pieno produktų ir kiaušinių. Paukštiena ir mėsa įtraukiama nedažnai, o saldumynai – dar rečiau. Alkoholis gali būti vartojamas saikingai ir atsižvelgiant į kultūrines ir socialines normas. Remiantis FDM dėmesys turėtų būti sutelktas į minimaliai perdirbtus maisto produktus, įprastai paruoštus, be konservantų. Šaldyti vaisiai ir daržovės maistine prasme panašūs ar net lygiaverčiai šviežiems, gali būti vartojami, jei šviežių produktų sezoniškai nėra ir (ar) nėra prieinami dėl paciento biudžeto.

KAIP VEIKIA DIETA?

FDM pabrėžia, kad **svarbu vengti supakuotų, perdirbtų maisto produktų**. Tai turi įtaką sveikatai ir svorio metimui. Šiuose produktuose daug natrio chlorido, cukraus, transriebalų – tai didina riziką susirgti hipertenzija, širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, lemti svorio padidėjimą. Pastarieji maisto produktai įprastai yra kaloringi, bet nėra masitingi.

Į VJD įtraukiamas vanduo ir vynas, bet sultys, gaivieji gėrimai, saldintos kavos ir arbatos yra nevartotini. Dirbtiniai saldikliai (aspartamas, sacharinas, sacharoze, acesulfamas, net stevija) taip pat nerekomenduojami vartoti.

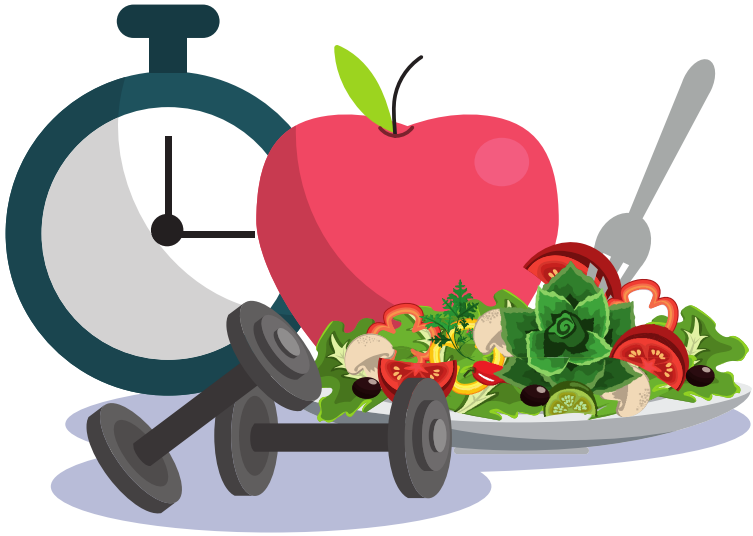


Greitasis maistas neįtrauktas į VJD (šaldyti patiekalai, konservuoti produktai, komerciniu būdu gaminami kepiniai). Šviežių, minimaliai perdirbtų maisto produktų pabrėžimas reiškia perėjimą nuo įprastos amerikietiškos ar vakarietiškos mitybos ir priešingybę įprastai didelį druskos ir pridėtinio cukraus kiekį turinčiai mitybai. Tai reiškia perėjimą prie padidėjusio maistinių skaidulų vartojimo ir perėjimą nuo nesveikų sočiųjų riebalų vartojimo prie širdžiai sveikų nesočiųjų riebalų vartojimo.

KAIP VEIKIA DIETA?

Itin svarbu akcentuoti, kad VJD NĖRA DIETA, o **GYVENIMO BŪDAS**: tai ne tik apie maistą. Sunku atskirti VJD socialinius aspektus nuo kulinarijos komponentų. Patiekalų valgymas draugų ir šeimos apsuptyje yra giliai įsišaknijęs viduržemio jūros kultūroje (Ancel Keys). Įprotis reguliariai valgyti su artimaisiais reiškia, kad maisto vartojimas yra glaudžiai **susijęs su pokalbiu ir tarpusavio santykiais** t.y. skatinamas sąmoningas valgymas: valgoma lėčiau, sotumo jausmas ateina palengva. VJD pranašumas – tai dažnas ir dėmesingas bendravimas su aplinkiniais. Norint pasiekti šį VJD mitybos aspektą reikia atsisakyti skubaus valgymo. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko paruošti, gaminti maistą ir mėgautis maistu su draugais ir šeima, todėl gali reikėti iš anksto planuoti ir daugiau laiko skirti mitybos grafikui.

Esminiai momentai VJD yra BENDRAVIMAS IR FIZINIS AKTYVUMAS. Labai svarbu rasti būdų užtikrinti, kad reguliarus ir dažnas fizinis aktyvumas taptų įpročiu.



VIDURŽEMIO JŪROS DIETOS MOKSLINIS PAGRĮSTUMAS

Susidomėjimas Viduržemio jūros dieta prasidėjo septintajame dešimtmetyje pastebėjus, kad dėl koronarinės širdies ligos Viduržemio jūros šalyse, tokiose kaip Graikija ir Italija, mirė mažiau žmonių nei JAV ir šiaurės Europoje. Vėlesni tyrimai nustatė, kad Viduržemio jūros dieta yra susijusi su mažesniais širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais.

Viduržemio jūros dieta yra vienas iš sveikos mitybos planų, rekomenduojamų dietologų siekiant skatinti sveikatą ir užkirsti kelią lėtinėms ligoms.

Pasaulio sveikatos organizacija tai taip pat pripažįsta kaip sveiką ir tvarų mitybos modelį ir kaip nematerialų kultūrinį turtą (UNESCO, 2013 m.)

Kokiomis ligomis sergantiems pacientams rekomenduojama?

Viduržemio jūros dieta yra tinkama pacientams, sergantiems širdies – kraujagyslių ligomis, turintiems hiperlipidemiją, sergantiems 2 tipo cukriniu diabetu, onkologiniams susirgimais, kognityvinių funkcijų sutrikimams.

VIDURŽEMIO JŪROS DIETOS MOKSLINIS PAGRĮSTUMAS

Kokia ji yra Viduržemio jūros dieta?

Viduržemio jūros dieta yra gyvenimo ir mitybos būdas, paremtas tradicine šalių, besiribojančių su Viduržemio jūra, virtuve. Nors nėra vieno Viduržemio jūros dietos apibrėžimo, joje paprastai gausu daržovių, vaisių, pilno grūdo produktų, pupelių, riešutų ir sėklų bei alyvuogių aliejaus. VJD pagrįsta augalinės kilmės maisto produktais.



Pagrindiniai Viduržemio jūros dietos komponentai yra šie:

- Alyvuogių aliejus;
- Kasdien vartojamos daržovės, vaisiai, pilno grūdo produktai ir sveiki riebalai;
- Kas savaitę vartojama žuvis, paukštiena, pupelės ir kiaušiniai;
- Vidutinės porcijos pieno produktai;
- Ribotas raudonos mėsos suvartojimas;

Kiti svarbūs Viduržemio jūros dietos elementai yra: bendras valgymas su šeima ir draugais, taurė raudonojo vyno ir būtina fizinė veikla.

VIDURŽEMIO JŪROS MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO NUOSTATOS:

1 NAUDOKITE ALYVUOGIŲ ALIEJŲ – TAI PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS.

Vidužemio jūros virtuvėje gausu vitamino E, beta karoteno ir augalinių riebalų (mononesočiųjų), kurie padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų. Tai Vidužemio jūros regiono dietos lobis ir per šimtmečius išlikusios regionų gastronomijos tradicijos, suteikiant patiekalams unikalų skonį ir aromatą.



2 VALGYKITE VAISIUS, DARŽOVES, ANKŠTINIUS IR RIEŠUTUS.



Vaisiai ir daržovės yra pagrindinis vitaminų, mineralų ir ląstelienos šaltinis mūsų racione. Jie taip pat aprūpina mus dideliu vandens kiekiu. Labai svarbu kasdien suvartoti **5 porcijas vaisių ir daržovių**. Dėl padidėjusio antioksidantų ir skaidulų kiekio jie gali padėti išvengti įvairių širdies ir kraujagyslių ligų bei tam tikrų vėžio formų.

VIDURŽEMIO JŪROS MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO NUOSTATOS:

3 PILNO GRŪDO PRODUKTAI TURI BŪTI VALGOMI KIEKVIENĄ DIENĄ.

Kasdienis ryžių ir pilno grūdų produktų suvartojimas yra labai svarbus. Šiuose produktuose yra daug angliavandenių, kurie suteikia daug energijos, reikalingos mūsų kasdienei veiklai. Turėtume nepamiršti, kad pilno grūdo produktai suteikia mums daugiau skaidulų, vitaminų ir mineralų.





4 MAISTO PRODUKTAI, KURIE YRA MINIMALIAI PERDIRBTI, YRA ŠVIEŽI IR VIETINĖS KILMĖS – PATYS GERIAUSI.

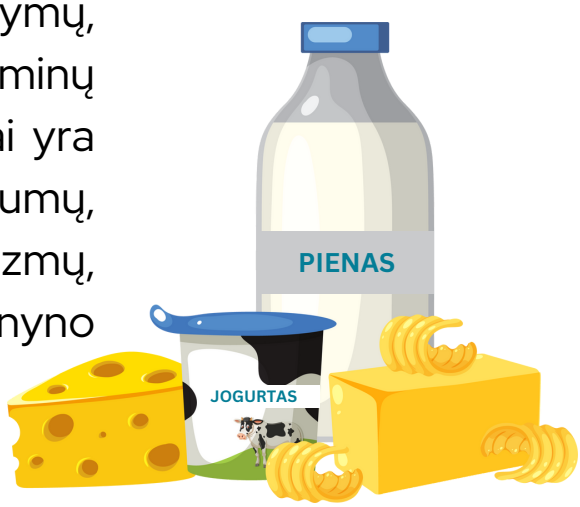
Svarbu pasinaudoti sezono metu teikiamais produktais, tuomet jie yra patys kokybiškiausi: tiek maistinių medžiagų, tiek aromato ir skonio atžvilgiu.



VIDURŽEMIO JŪROS MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO NUOSTATOS:

5 PIENO PRODUKTUS VARTOTI VIENĄ KARTĄ PER DIENĄ, DAUGIAUSIAI JOGURTĄ IR SŪRĮ.

Pieno produktai yra puikus baltymų, mineralų (kalcio, fosforo ir kt.) ir vitaminų šaltinis. Fermentuoti pieno produktai yra susiję su daugybe sveikatos privalumų, nes juose yra gyvų mikroorganizmų, galinčių pagerinti mūsų žarnyno mikrofloros pusiausvyrą.



6 RAUDONA MĖSA TURI BŪTI VARTOJAMA KAIP PATIEKALO SUDĖTINĖ DALIS.



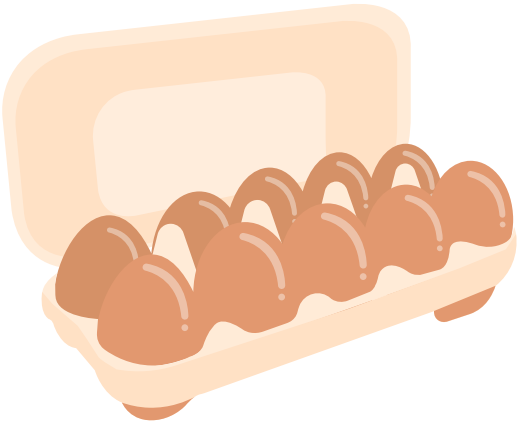
Perdirbta mėsa turėtų būti vartojama nedideliais kiekiais. Mėsoje yra baltymų, geležies ir gyvulinių riebalų. Per didelis gyvulinių riebalų vartojimas nėra sveikas. Todėl rekomenduojama naudoti nedidelius mėsos kiekius, liesą mėsą, kaip sudėtinę dalį patiekalų, paruoštų iš grūdų ir daržovių.

VIDURŽEMIO JŪROS MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO NUOSTATOS:

7 **VALGYTI ŽUVĮ IR KIAUŠINIUS.**

Riebią žuvį rekomenduojama vartoti bent kartą ar du per savaitę, nes jose gausu polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios apsaugo nuo širdies ligų.





Kiaušiniuose gausu aukštos kokybės baltymų, riebalų, vitaminų bei mineralų. Kiaušinių valgymas tris ar keturis kartus per savaitę yra gera žuvies ir mėsos alternatyva.

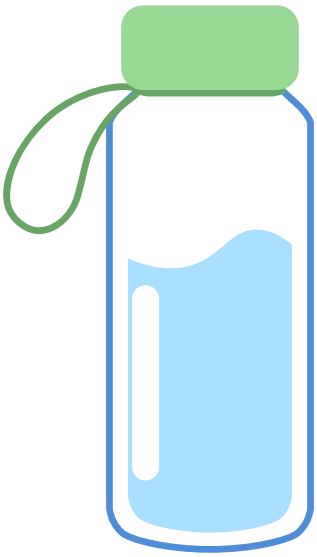
VIDURŽEMIO JŪROS MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO NUOSTATOS:

8

ŠVIEŽI VAISIAI TURI BŪTI JŪSŲ KASDIENINIS DESERTAS, O SALDUMYNAI, PYRAGAIČIAI IR PIENO PRODUKTŲ DESERTAI GALIMI TIK PER ŠVENTES.

Švieži vaisiai turėtų būti Jums įprastas desertas, atsisakant saldumynų ir pyragaičių. Vaisiai yra labai maistingi ir suteikia spalvų ir skonio mūsų racionui. Taip pat tai yra sveikų užkandžių alternatyva.





9

VANDUO – SVARBIAUSIAS GĖRIMAS VJD.

VJD atkreipiamas dėmesys į vandens ir vyno vartojimą. Vynas turėtų būti geriamas saikingai, valgymo metu. Vynas yra tradicinė Vidužemio jūros dietos dalis, kuri gali būti naudinga sveikatai, tačiau jis turi būti vartojamas saikingai, tik kaip subalansuotos mitybos dalis.

VIDURŽEMIO JŪROS MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO NUOSTATOS:

10

BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS KIEKVIENĄ DIENĄ, TAI TAIP PAT SVARBU KAIP SVEIKAI VALGYTI.

Norint išlaikyti sveiką fizinę būklę, reikia sportuoti kiekvieną dieną. Svarbu pasirinkti sau pritaikytą fizinį krūvį ir aktyvumo formą.



VARTOTINI MAISTO PRODUKTAI:

- **švieži vaisiai ir daržovės**

špinatai, kopūstai, nekrakmolingos daržovės, pavyzdžiui: baklažanas, žiediniai kopūstai, artišokai, pomidorai ir pankoliai

- **alyvuogių aliejus**
- **riešutai ir sėklos**

migdolai ir sezamo sėklos, naudojamos gaminant tahini

- **ankštiniai ir pupelės**

ypač lęšiai ir avinžirniai, naudojami humusui gaminti

- **žolelės ir prieskoniai**

raudonėlis, rozmarinas ir petražolės

- **pilno grūdo produktai**
- bent du kartus per savaitę valgyti **laukinių žuvų ir jūros gėrybių**

skumbrė, silkė, sardinės, ilgapelekis tunas, lašiša ir ežerinis upėtakis

- ekologiškai auginami naminiai paukščiai, laisvai auginamų vištų **kiaušiniai, sūris, ožkos pienas, probiotikų turintis kefyras ar jogurtas** vartojami saikingai
- **raudona mėsa**, vartojama ypatingomis progomis arba maždaug kartą per savaitę
- daug **gėlo vandens**
- **taurę raudonojo vyno** per dieną

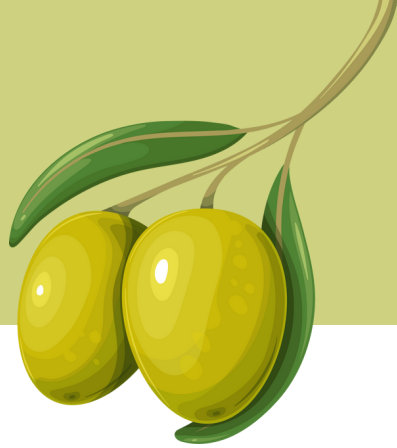


VARTOTINI MAISTO PRODUKTAI:

Patarimai pradedantiems:

- Valgykite daugiau vaisių ir daržovių. Tikslas - 7–10 porcijų vaisių ir daržovių per dieną.
- Rinkitės pilno grūdo produktus – pilno grūdo duona, makaronai.
- Vartokite sveikus riebalus – alyvuogių aliejų. Vietoje sviesto ar margarino ant duonos, pabandykite pamerkti ją į aromatingą alyvuogių aliejų.
- Valgykite daugiau jūros gėrybių. Du kartus per savaitę valgykite žuvį. Tunas, lašiša, upėtakis, skumbrė ir silkė yra sveikatai palankus pasirinkimas. Venkite kepti žuvį riebaluose.
- Sumažinkite raudonos mėsos vartojimą. Mėsą pakeiskite žuvimi, paukštiena ar pupelėmis. Jei valgote mėsą, įsitikinkite, kad ji liesa, ir porcija nėra didelė.
- Pieno produktus vartokite saikingai, nedideliais kiekiais valgykite neriebų graikišką ar paprastą jogurtą, įvairius sūrius.
- Naudokite prieskonius. Žolelės ir prieskoniai pabrėžia skonį ir sumažina druskos poreikį.

PRANAŠUMAI



Didelis **pranašumas** – šios dietos puikus skonis. Riebalai, daugiausiai alyvuogių aliejus ir riešutai, padeda pernešti riebaluose tirpstančias medžiagas, suteikia sodrumo. Neskaitant riebalų, VJD pasitelkia prieskonines žoleles, česnakus, svogūnus, kurie maistui suteikia intensyvų skonį. Vaisiai ir daržovės - sezoniniai, užauginti vietoje, nuskinami prinokę.

Didelis vaisių ir daržovių kiekis, dėmesys kitiems augaliniams maisto produktams, tokiems kaip pupelės, ankštinės daržovės ir viso grūdo produktai sąlygoja didelį maistinių skaidulų suvartojimą. Tai skatina virškinamojo trakto reguliaciją, mažina cholesterolio kiekį bei širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

VJD esminis dėmesys skiriamas nesočiųjų riebalų - mononesočiųjų riebalų iš alyvuogių aliejaus ir polinesočiųjų išriešutų, sėklų ir žuvies. Įrodyta, kad mononesotieji riebalai mažina MTL (mažo tankio lipoproteinų) cholesterolį, neveikdami DTL (didelio tankio lipoproteinų) cholesterolio, o omega – 3 polinesočiosios riebalų rūgštys pasižymi tiek MTL cholesterolį mažinančiu, tiek DTL didinančiu poveikiu.

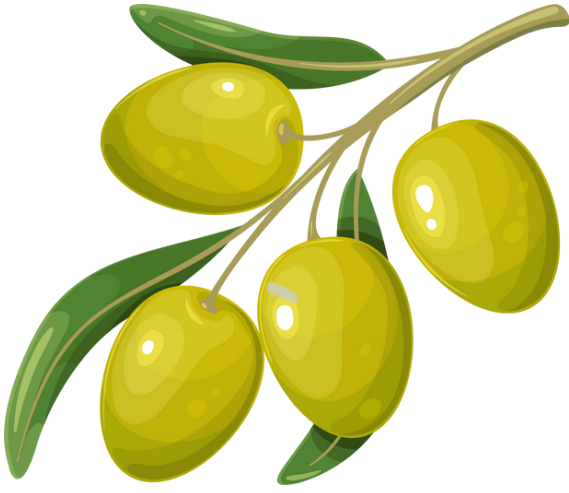
Šis mitybos planas – tai gyvenimo būdas, kuris gali prisidėti prie ilgalaikių sveikatos rezultatų pagerinimo bei kūno svorio sureguliavimo.

TRŪKUMAI

Tam tikrus svarbius VJD komponentus gali būti brangu įsigyti kai kuriose pasaulio vietose. Alyvuogių aliejus dažnai yra brangesnis nei kiti augaliniai aliejai, ypač aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejus. Riešutai, sėklos taip pat gali būti brangūs. Pacientams, kurie nori vartoti tik šviežius produktus, gausus vaisių ir daržovių kiekis visam namų ūkiui, ypač žiemos mėnesiais, gali brangiai kainuoti. Šviežia, tvariai pagauta žuvis taip pat gali būti brangi.

Porcijų kontrolė yra svarbus dalykas, nes VJD apima reguliarų kaloringų maisto produktų, tokių kaip alyvuogių aliejus, riešutai, ankštinės daržovės vartojimą.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad VJD aiškiai neatsižvelgia į maisto paruošimo būdą, tik siūlo vartoti alyvuogių aliejų kaip pagrindinį riebalų šaltinį.



ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Sveiki riebalai yra pagrindinė Vidužemio jūros dietos dalis. Jie valgomi vietoje mažiau sveikų riebalų, tokių kaip sočiųjų ir trans-riebalų, kurie prisideda prie širdies ligų. Žuvys labai svarbios Vidužemio jūros dietoje. Riebiose žuvyse, tokiose kaip skumbrė, silkė, sardinės, ilgapelekis tunas, lašiša ir ežerinis upėtakis, gausu omega-3 riebalų rūgščių - polinesočiųjų riebalų rūšies, galinčios sumažinti uždegimą organizme. Omega-3 riebalų rūgštys taip pat padeda sumažinti trigliceridų kiekį, mažina kraujo krešėjimą ir mažina insulto bei širdies nepakankamumo riziką.

Kaip ir kada vartoti alyvuogių aliejų?

Gardinkite jau pagamintą patiekalą, pilkite ant jau paruošto maisto:

- Košei (avižų, grikių, sorų, perlinių kruopų ir kt.);
- Sriubai;
- Troškiniui;
- Mėsai;
- Žuviai;
- Daržovių patiekalams;
- Šviežių daržovių salotoms;
- Makaronams ir jos patiekalams;
- Ryžiams;
- Ledams apšlakstyti;
- Užkandėlėms.

ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Kaip ir kada vartoti alyvuogių aliejų?

Gaminimo procese:

- Pyragams ir desertams (pakeisti sviestą aliejumi);
- Vaisių ar daržovių kokteiliams/glotnučiams/sultims;
- Naminiams ledams (plakant suteikia itin minkštą tekstūrą);
- Mėsos marinatui ar padažui;
- Grilintai mėsai (prieš kepant įtrinti);
- Bulvių košei (naudojamą sviestą galima pakeisti aliejumi);
- Makaronų patiekalų padažams;
- Kepimui.



ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Pagrindinis Vidužemio jūros mitybos plano bruožas yra alyvuogių aliejaus, kaip pagrindinio riebalų šaltinio, naudojimas. Alyvuogių aliejaus nauda sveikatai yra ypač susijusi su aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus vartojimu, jo aukšta maistine kokybe ir daugybe teigiamų padarinių sveikatai. Vidužemio jūros mitybos planas turi tiesioginį (t.y. mononesočiosios riebalų rūgštys, tokoferoliai, polifenoliai) ir netiesioginį (t.y. mažai sočiųjų riebalų, gerai subalansuota linolo ir alfa linoleno rūgštis) poveikį imuninei sistemai ir uždegiminiams organizmo procesams. Alyvuogių aliejus turi didžiulį teigiamą poveikį imuninės sistemos sukeliamoms ir uždegiminėms ligoms, tokioms kaip širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL), nutukimas, 2 tipo diabetas, vėžys, astma ir alergijos.

Imuninė sistema vystosi su amžiumi, stimuliuojant antigenus ir tinkamai maitinantis. Tinkama ir subalansuota mityba, maistinės medžiagos, mitybos įpročiai atlieka pagrindinį vaidmenį palaikant ir optimaliai veikiant imunines ląsteles, padeda išsaugoti gerą sveikatą, žarnyno mikrobiotą ir imuninę sistemą.



ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Nepakeičiamos riebalų rūgštys yra svarbios imuninės sistemos reguliatorės:

- Linolo rūgštis (*linoleic acid*), taip pat žinoma kaip omega-6 riebalų rūgštis. Linolo rūgštis yra skaidoma kūne į arachido rūgštį, kuri yra būtina kitų biologinių junginių gamybai. Šie junginiai atlieka įvairias kūno funkcijas, tokias kaip kraujo krešėjimas ir kraujo spaudimo reguliacija.
- Alfa – linoleno rūgštis (α-linolenic acid) yra žinoma kaip omega-3 riebalų rūgštis. Du svarbūs junginiai, kurie yra gaminami kūne iš alfa – linoleno rūgšties yra eikozapentaeno rūgštis (EPR) ir dokozaheksaeno rūgštis (DHR). Šios rūgštys yra būtinos daugeliui kūno funkcijų palaikymui. Tyrimai rodo, kad EPR ir DHR sumažina uždegimines organizmo reakcijas, kraujo krešėjimą ir trigleceridų kiekį kraujyje. Tokiu būdu, šios dvi rūgštys sumažina širdies infarkto pavojų.

Alyvuogių aliejus yra tradicinis Vidužemio jūros mitybos plano simbolis, kuris yra pagrindinis riebalų šaltinis. Alyvuogių aliejaus vartojimo nauda sveikatai yra ypač susijusi su aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejumi (EVOO-extra virgin olive oil), kuris dėl savo aukštos maistinės kokybės laikomas pagrindiniu biologiškai aktyviu maistu. Alyvuogių aliejaus maistinės vertės gali labai skirtis, priklausomai nuo alyvuogių veislės, klimato sąlygų ir aliejaus gamybos proceso.

ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Nutritional components present in extra virgin olive oil.

Energy	884 kcal/3699 kJ
Carbohydrates, fiber	0–0.2 g
Protein	0
Fat • saturated FA • mono-unsaturated FA • poly-unsaturated FA	100 g • 14 g • 73 g (up to 73% of RDA) • 13 g
Cholesterol	0
Vitamin A	0–157 µg
Vitamin E	0–37 mg (up to 72–96% RDA)
Vitamin K	55–60 µg (up to 50–75% RDA)
Sodium	1–2 mg
Potassium	0–1 mg
Calcium	0–1 mg
Magnesium	0–1 mg
Phosphor	0–2 mg
Iron	100–560 µg (up to 7% RDA)
Zinc	10–60 µg
Copper	0–70 µg
Chlorophyll	0.5–1.6 mg
(Poly)phenols and phenolic compounds (n = 36), e.g.,	

ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Polifenoliai yra įprastos augalinės kilmės maisto sudedamosios dalys ir pagrindiniai mūsų mitybos antioksidantai. Ypač daug polifenolių yra vaisiuose, daržovėse, alyvuogėse, nesmulkintuose grūduose, ankštinėse daržovėse, taip pat arbatoje, kavoje, alyvuogių aliejuje.

Alyvuogių aliejus grynas ir ypač tyras, yra Vidužemio jūros dietos simbolis. Taikant visas tradicines Vidužemio jūros regiono dietos formas, pirmojo spaudimo alyvuogių aliejus gaunamas tiesiogiai iš alyvuogių, mechaniniu būdu ekstrahuojamas. Tai yra natūralios sultys, kurios yra pagrindinis šios dietos riebalų šaltinis. Alyvuogių aliejus susideda iš glicerolio frakcijos (90–99%) ir neglicerolio (0,4–5%). Viena iš pagrindinių alyvuogių aliejaus savybių yra didelis mononesočiųjų riebalų kiekis ir maža sočiųjų riebalų koncentracija. Pagrindiniai mononesočiųjų riebalų, oleino rūgštys, sudaro 70–80 % alyvuogių aliejuje esančių riebalų rūgščių ir yra atsakingos už daugelį sveikatą stiprinančių savybių, kurių poveikis apima širdies ir kraujagyslių ligų, neurodegeneracinių ligų ir vėžio mažinimą.



ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus nauda (Extra virgin olive oil)

- Tarp naudingų pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus savybių - jo antioksidacinis poveikis, mažinantis oksidacinį stresą, kuris yra susijęs su kelių aterosklerozės rizikos veiksnių, įskaitant hipertenziją, diabetą ir metabolinį sindromą, patogeneze. Moksliniai tyrimai atskleidė, kad oksidacinio streso žymenų sumažėjimas organizme, turi reikšmingą MTL (mažo tankio lipoproteinai), trigliceridų ir visceralinių riebalų indekso, sumažėjimą.
- Moksliniai duomenys rodo, kad pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus vartojimas yra susijęs su teigiamu poveikiu širdies kraujagyslių ligoms: geba užkirsti kelią uždegiminiams procesams, susijusiems su lėtinėmis degeneracinėmis ligomis, pvz: širdies, kraujagyslių bei smegenų ligomis ir vėžiu.
- Vartojant sistemingai pirmo spaudimo alyvuogių aliejų, pagerėja cholesterolio koncentracija kraujyje: DTL padidėja, o trigliceridų kiekis bei MTL mažėja.

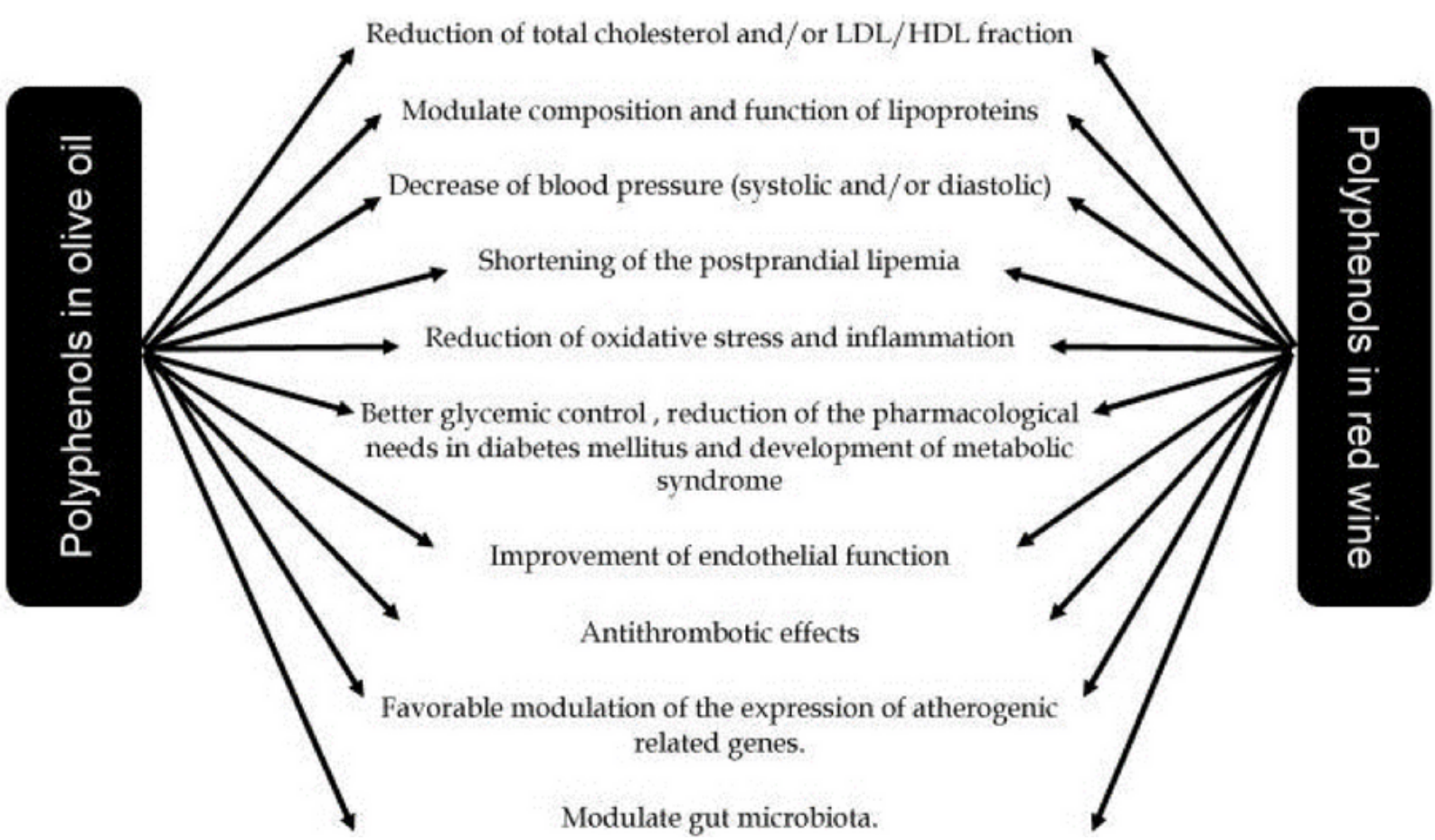


ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus nauda (Extra virgin olive oil)

- Laikantis Vidužemio jūros mitybos plano, praturtinto pirmo spaudimo alyvuogių aliejumi, pagerėja glikemijos indeksas po valgio tiems, kurių gliukozės kiekis nevalgius yra sutrikęs. Teigiamą pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus poveikį lemiantys mechanizmai yra susiję su inkretinų reguliavim. Pirmo spaudimo alyvuogių aliejus sumažina dipeptidilpeptidazės-4 aktyvumą ir dėl to padidėja į gliukagoną panašaus peptido-1 koncentracija, kuri reguliuoja glikemiją po valgio, padidindama insulino sekreciją.
- Moksliniai tyrimai atskleidė, kad pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus sistemingas ir pakankamas vartojimas, padidina apsauginį poveikį nuo virškinamo trakto, odos ir ypač krūties vėžio.
- Pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus vartojimas prisideda prie svorio reguliavimo.
- Dėl gausaus polifenolių kiekio pirmo spaudimo alyvuogių aliejuje, jo vartojimas yra susijęs su sistolinio ir diastolinio kraujo spaudimo sumažėjimu.
- Pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus vartojimas teigiamai veikia žarnyno mikrobiotą, todėl pagerėja jautrumas insulinui.

ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS



ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Kaip išsirinkti tinkamą alyvuogių aliejų?

- Turi būti ypač grynas pirmo spaudimo alyvuogių aliejus (Ekstra virgin olive oil)
- Geras, kokybiškas alyvuogių aliejus pilstomas į tamsaus, juodo, stiklo butelius, nes yra trys pagrindiniai aliejaus priešai – tai laikas, šviesa, šiluma. Pro skaidraus stiklo butelį prasiskverbia saulės šviesa ir produktą gali sugadinti, aliejus oksiduojasi.
- Ypač tyrame alyvuogių aliejuje rūgštingumas turi būti ne aukštesnis nei 0,8 proc. Ypač kokybiškame alyvuogių aliejuje rūgštingumas būna itin žemas, tik 0,1 proc. Labai žemo rūgštingumo alyvuogių aliejus yra tas, kuris gaunamas iš sveikų alyvuogių, teisingai prižiūrėtų visuose gamybos etapuose nuo alyvuogių laukų iki galutinio produkto.
- Etiketėje reikia ieškoti frazės „šalto spaudimo“.
- Etiketėje turi būti nurodoma alyvuogių saugoma kilmės vietos nuoroda ir saugoma geografinė nuoroda.

ALYVUOGIŲ ALIEJUS – PAGRINDINIS RIEBALŲ ŠALTINIS

Kaip išsirinkti tinkamą alyvuogių aliejų?

- Kokybiško alyvuogių aliejaus skonis turi būti švelniai kartus. Kartumas parodo, kad alyvuogių aliejuje yra daug antioksidantų. Įsipilame šlakelį aliejaus į burną, suvilgome juo skonio receptorius. Labai svarbu aliejaus dar nenurijus, t.y. kol aliejus yra burnoje, pro dantis įtraukti deguonies, kad geriau atsiskleistų aliejaus poskonis. Jeigu aliejus kokybiškas, netrukus pajusime kartumą. Žemiau gerklėje netruks pasijusti aliejaus aštrumas, pikantiškumas. Visa tai yra kokybiško aliejaus požymiai, kurie rodo, kad sudėtyje yra antioksidantų, o tai reiškia, kad aliejus buvo pagamintas iš žalių nesunokusių alyvuogių. Aliejus gerkle turi nutekėti lyg vandenukas – nepalikdamas riebalo pėdsako burnoje. Jei yra riebalo pėdsakas, reiškia, kažkas su aliejumi blogai. Greičiausiai jis spaustas iš pernokusių alyvuogių ir buvo kaitintas. Pakaitinus aliejų nelieka ne tik aromatinių jo savybių, bet ir vitaminų bei antioksidantų.
- Geras bei kokybiškas alyvuogių aliejus turi malonų šviežumo kvapą. Aliejų degustuojame įsipylę jo į nedidelę taurelę. Vienu delnu uždengiame taurelę, kad jos viduje susikoncentruotų visi aromatai, ir pašildome ją laikydami kitame delne. Ideali degustavimo temperatūra – 28 laipsniai. Pašildę atidengiame ir bandome suprasti, ką užuodžiame. Šviežiai nupjauta žolė? Pomidorai? Geras, grynas, be jokių priedų alyvuogių aliejus turi maloniai kvepėti šviežumu.

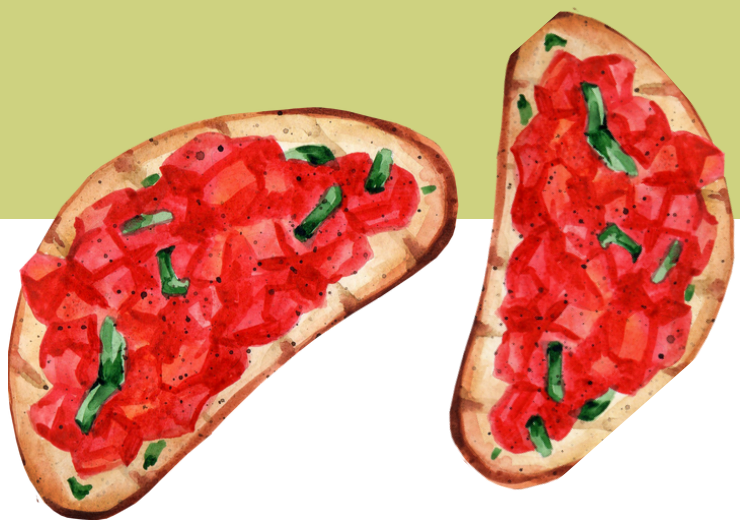
ATITIKMUO LIETUVOJE – LINŲ SĖMENŲ ALIEJUS

Linas senovėje buvo laikomas šventu augalu, o Hipokratas jį vadino – augalu nuo visų ligų. Linų sėmenys jau nuo seno garsėja sveikatą saugančiomis bei gydomosiomis savybėmis, o dėl savo maistinių savybių, jos Linų sėmenyse labai daug naudingųjų organizmui medžiagų. Yra net 26 procentai baltymų, 22 procentai angliavandenių, 40 procentų riebalų ir 8 procentai skaidulų. Linų sėmenyse esančiuose baltymuose yra visų mūsų organizmui reikalingų amino rūgščių.

Iš linų sėmenų spaudžiamas aliejus yra unikalios sudėties. Jame aptinkama iki 50 proc. Omega-3 (linolo) ir apie 20 proc. Omega-6 (linoleno) polinesočiųjų riebalų rūgščių, apie 20 proc. oleino (mononesočiosios) riebalų rūgščių ir tik apie 10 proc. sočiųjų riebalų rūgščių. Linolo ir linoleno riebalų rūgštys yra labai svarbūs žmogaus organizme nesintetinami maisto komponentai, kurie yra būtini normaliai lipidų apytakai. Visi šie gerieji riebalai turi didelės naudos smegenų veiklai, o gera smegenų veikla teigiamai veikia ir visą organizmo funkcionavimą.

Kadangi Lietuvoje žmonės suvalgo itin mažai jūrinės žuvies produktų, labai svarbu papildyti organizmą omega-3 riebalais, kurių itin daug yra linų sėmenyse. Omega-3 riebalų rūgštys teigiamai veikia kraujo koncentraciją, mažina cholesterolio koncentraciją, yra labai svarbios, siekiant apsisaugoti nuo širdies ligų, aterosklerozės, reumatoidinio artrito.

RECEPTAI



POMIDORŲ BRUSKETA

Ingradientai:

- itališkos duonelės (ciabattos) arba kitokios duonos, gali būti 1–2 dienų, bet ne per kieta;
- 6–8 vidutinio dydžio prinokusių, bet nepernokusių pomidorų;
- 4 šaukštų tyro alyvuogių aliejaus (geriausio, kokį tik galite sau leisti);
- 2–3 skiltelių česnako;
- 2 šaukštų balzaminio acto;
- saujelės bazilikų lapelių (galite keisti krapais);
- druskos.

Kaip pagaminti?

1. Nulupkite pomidorų odeles: dėkite pomidorus į dubenį, užpilkite verdančiu vandeniu ir palikite juos minutę, ištraukite, perpjaukite odeles bei nulupkite.
2. Pomidorus perpjaukite pusiau, išimkite sėklytes. Pomidorų minkštimą supjaustykite vidutinio dydžio kubeliais.
3. Vieną česnako skiltelę mažais, elegantiškais kvadratėliais susmulkinkite peiliu ir berkite prie pomidorų.
4. Sumaišykite pomidorus su dviem šaukštais alyvuogių aliejaus ir šaukštu balzaminio acto. Dar nesūdykite.

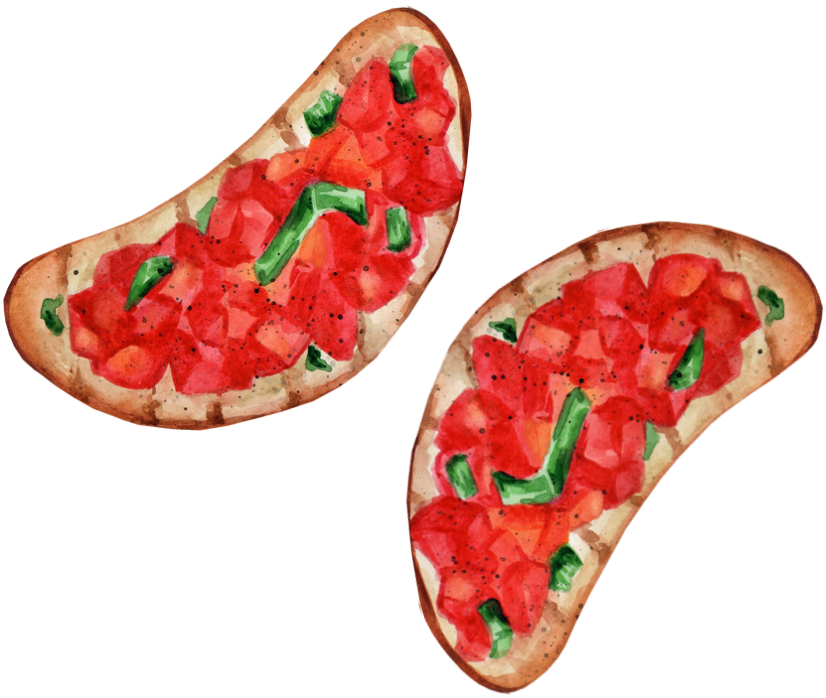
RECEPTAI

5.Duonelę supjaustykite daugmaž 1,5 cm storio riekėmis. Konditeriniu teptuku šiek tiek patepkite aliejumi. Paskrudinkite orkaitėje arba skrudintuvėje, kad truputį sukietėtų.

6.Paskrudintas duonos riekeles perbraukite česnako skiltele.

7.Pasūdykite pomidorus.

8.Ant duonelės dėkite pomidorus, pamėtykite bazilikų lapelių (jei jie dideli – suplėšykite). Baigdami dar galite pašlakstyti alyvuogių aliejumi ir balzaminiu actu.



VAISIAI IR DARŽOVĖS

Vaisiai ir daržovės yra vienoje maisto produktų pasirinkimo piramidės grupėje, bet daržovių rekomenduojama suvartoti daugiau nei vaisių. Suaugusiems daržovių rekomenduojama suvartoti 3-5 porcijas, vaisių – 2-4 porcijas per dieną. Vaisiai, daržovės teikia organizmui vitaminų, skaidulinių medžiagų, organizmą šarminančių mineralinių medžiagų, angliavandenių. Vaisiai ir daržovės labao naudingi, nes gerina skrandžio sulčių sekreciją, normalizuoja žarnyno mikrobiotą, padeda palaikyti žarnyne palankią rūgščią terpę bei rūgščių ir šarmų organizme pusiausvyrą, neleidžia užkietėti viduriams.

Vaisiuose, daržovėse ir uogose gausu įvairių **skaidulinių medžiagų** – protopektinų (netirpių skaidulinių medžiagų) ir pektinų (tirpių skaidulinių medžiagų). Pektinai svarbūs tuo, kad žarnyne sujungia sunkiuosius metalus, patenkančius su maistu.
Vaisiuose, uogose, daržovėse gausu gliukozės, fruktozės, sacharozės.

Vaisiai, uogos, daržovės – **turtingas įvairių mineralinių medžiagų šaltinis.** Jose daug kalio, kalcio, fosforo, magnio, sieros, geležies. Labai svarbios mineralinės medžiagos yra kalis ir geležis. Daug kalio turi bulvės, džiovinti vaisiai, abrikosai, persikai, vynuogės, bananai, žiediniai kopūstai, geležies – abrikosai, kriaušės, slyvos, obuoliai, apelsinai, kopūstai ir morkos.

VAISIAI IR DARŽOVĖS

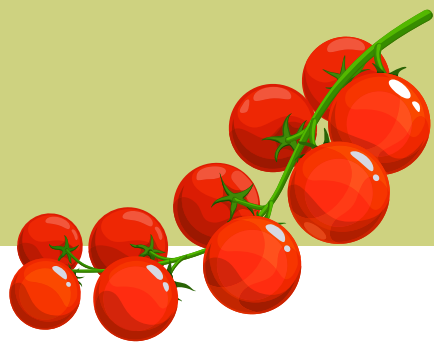
Vaisiai, uogos, daržovės turi daug vitaminų, **ypač vitamino C** (citrusiniai vaisiai).

Vaisiams, daržovėms, uogoms spalvą suteikia augaliniai pigmentai dažomosios medžiagos): chlorofilai, karotenoidai, flavonoidai.

Natūralių vaisių, uogų, daržovių maistinė ir biologinė vertė didesnė nei džiovintų. Lietuvos gyventojai vaisių sunaudoja daugiau nei daržovių. Pvz: švieži pomidorai turi vitaminų, mineralinių medžiagų, o kaitinamuose pomidoruose suaktyvinamas likopenas – labai stiprus antioksidantas, kuris saugo organizmą nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio.



RECEPTAI



KEPTŲ POMIDORŲ IR MOCARELOS SALOTOS

Ingradientai:

- 75 ml alyvuogių aliejaus
- 3-4 čili pipirai (švelnesni, mažiau aitrūs) arba pagal skonį, supjaustyti griežinėliais
- 8 česnako skiltelės supjaustytos plonais griežinėliais
- 4 cm šviežios imbiero šaknies supjaustytos plonais pagaliukais
- 1 kg pomidorų supjaustytų išilgai apie 1 cm storio riekelėmis
- 1,5 šaukštelio juodųjų garstyčių grūdelių lengvai apskrudintų
- druskos, pipirų
- mocarelos
- šviežių mėtų lapų

Kaip pagaminti?

1.Kaitinkite orkaitę grilio režimu, pačia aukščiausia temperatūra, kokią leidžia jūsų orkaitė. Didelę kepimo skardą (gali prireikti ir dviejų) išklokite pergamentiniu popieriumi.
2.Į mažą puodą supilkite aliejų ir užkaiskite. Suberkite čili, česnakus, imbierus ir skrudinkite viską ant vidutinės ugnies apie 5-8 min, vis pamaišydami, kol česnakas paruduos ir visi prieskoniai paskleis aromatą. Išgriebkite visas apskrudusias daržoves kiaurasamčiu ir atidėkite į šalį (neišmeskite!).

RECEPTAI

3.Į paruoštą kepimo skardą sudėliokite pomidorų riekeles vieną šalia kitos (tik ne vieną ant kitos!), pabarstykite 1,5 šaukštelio druskos, daug pipirų. Pašaukite skardą į orkaitę kuo arčiau grilio elemento ir kepkite apie 10-12 min, kol pomidorai pradės tamsėti. Ištraukite iš orkaitės, pašlakstykite aliejumi, kurį pasigaminote, pabarstykite atidėtomis skrudintomis daržovėmis ir palikite pastovėti bent 10 minučių, kad atvėstų ir skoniai susimarinuotų (galite laikyti ir ilgiau, kol prireiks patiekti).
4.Sudėkite keptus pomidorus į didelę lėkštę, kad šiek tiek užliptų vienas ant kito, sudėkite suplėšytą (arba supjaustytą) mocarelą. Viską pabarstykite skrudintomis garstyčių sėklomis, pašlakstykite skardoje likusiu skysčiu ir pabarstykite mėtų lapais.



ANKŠTINIAI

Ankštinės daržovės yra ne tik puikus augalinių baltymų šaltinis, bet ir skaidulų, mineralų, vitaminų rinkinys. Ankštiniuose gerokai daugiau baltymų nei grūdinėse kultūrose. Baltymų ypač gausu sojose. Jie vertingi tuo, kad turi nepakeičiamų aminorūščių – sojų ir gyvūninių baltymų sudėtis labai panaši. Angliavandenių kiekis ankštinėse daržovėse yra įvairus. Ankštiniuose gausu B grupės vitaminų ir mineralinių medžiagų, ypač daug kalio. Dažniausiai maistui vartojami: pupelės, pupos, žirniai, sojos, lęšiai.

Kaip tinkamai paruošti ankštines daržoves?

- Peržiūrėkite ankštines daržoves, jas perrinkite;
- Gerai nuplaukite po šaltu tekančiu vandeniu;
- Suberkite į puodą, užpilkite parūgštintu vandeniu (citrinų sultimis ar obuolių sidro actu). Vienam puodeliui ankštinių daržovių pilkite du arbatinius šaukštelius citrinų sulčių ar obuolių sidro acto. Mirkykite 8-12 valandų. Nupilkite mirkymo vandenį ir perplaukite;
- Ankštines daržoves užpilkite švariu vandeniu, kad apsemtų, užvirinkite ir virkite ant mažos ugnies. Išvirus, nukaiskite, pasūdykite ir leisti joms pabūti sūriame vandenyje 10 – 15 min. druska prailgina ankštinių daržovių virimo laiką, taigi geriausiai sūdyti tik prieš baigiant virti.

RECEPTAI



SPAGHETTI CARBONARA

Ingradientai:

- 500 g spaghetti;
- druskos, pipirų;
- 100 g rūkytos šoninės;
- 4 česnako skiltelės;
- 5 kiaušiniai (reikės 3 trynių ir 2 visų kiaušinių);
- 50 g parmezano sūrio sutarkuoto, dar šiek tiek patiekimui.

Kaip pagaminti?

1. Užvirinkite didelį puodą vandens, gerai pasūdykite ir užkaiskite virti spaghetti. Virkite juos maždaug 2-3 minutėmis trumpiau nei parašyta ant pakuotės.
2. Kol spaghetti verda, susmulkinkite šoninę. Užkaiskite didelę gilią keptuvę (arba puodą) ir apkepinkite šoninę (jei šoninė labai riebi, kai jau apskrus, nupilkite dalį riebalų, kad liktų apie 3 šaukštai. Jei šoninė liesa, gali tekti pripilti porą šaukštų alyvuogių aliejaus kepant). Baigiant kepti sudėkite česnakus ir apkepinkite, kol paskleis aromatą.
3. Dubenėlyje suplakite 3 kiaušinių trynius ir 2 pilnus kiaušinius, tada sumaišykite šį plakinį su parmezano sūriu. Įberkite grūstų juodųjų pipirų.

RECEPTAI

4.Nepilnai išvirusius spaghetti nukoškite, pasilikite apie 1 stiklinę vandens, kuriame virė makaronai. Suverskite makaronus į keptuvę su šonine, įpilkite apie pusę puodelio vandens. Kepinkite maišydami apie 1,5-2 minutes, kol vanduo visiškai išgaruos ir makaronai pabaigs virti iki tinkamos konsistencijos. Nukelkite nuo kaitros, ir supilkite į keptuvę kiaušinių plakinį. Intensyviai maišykite, leiskite kiaušiniams apkepti. Patiekite iškart, galite pabarstyti kapotomis petražolėmis ir parmezano sūriu.

VARTOTI PIENO PRODUKTUS KARTĄ PER DIENĄ, DAUGIAUSIAI JOGURTĄ IR SŪRĮ

Piene ir jo produktuose yra visų reikalingų medžiagų būtinų jaunam organizmui vystytis ir suaugusiojo organizmo normaliai fiziologinei būklei palaikyti: baltymų, riebalų, angliavandenių (pieno cukraus), mineralinių medžiagų, organinių rūgščių, vitaminų, fermentų. Pagrindines pieno medžiagas (baltymus, riebalus ir angliavandenius) organizmas labai lengvai įsisavina. Ypač gerai iš pieno ir jo produktų įsisavinamas kalcis.

Pienas ir pieno produktai – gyvūninės kilmės baltymų šaltinis. Pieno baltymai labai naudingi ir geriau virškinami už mėsos ir žuvies baltymus. Pieno baltymai biologiškai labai vertingi, nes juose yra 20 organizmui gyvybiškai reikalingų aminorūgščių. Ypač svarbios nepakeičiamosios aminorūgštys, kurių pats organizmas nesintetina, gaunamos tik su maistu. Pieno baltymai nėra vienalyčiai, jie susideda iš pieno kazeino ir išrūgų baltymų (serumo proteino). Vyresniame amžiuje, kai fermentų aktyvumas sumažėjęs, kazeinas yra sunkiau skaidomas ir virškinamas. Rūgimo metu kazeinas yra suskaidomas, todėl pvz. rūgpienis, varškės sūris yra geriau virškinami. Į išrūgas pereina vadinamieji išrūginiai baltymai – albuminai, imunoglobulinai, jie yra sveikiausi. Ožkos piene daugiau albumino, jis virškinamas žymiai geriau. Išrūgose yra apie 10-15 proc. imunoglobulinų, nuo 5-10 proc. albuminų. Rekomenduojamas išrūginis gaminys Ricotta sūris (išrūgų sūris).

VARTOTI PIENO PRODUKTUS KARTĄ PER DIENĄ, DAUGIAUSIAI JOGURTĄ IR SŪRĮ

Pagrindinės išrūginių baltymų savybės:

1. Raumenų audinio atstatymas po fizinio krūvio, atrofijos prevencija.
2. Sotumo jausmo suteikimas, antsvorio korekcijai.
3. Širdies ir kraujagyslių ligų prevencija ir gydymas.
4. Priešvėžinis efektas.
5. Hipoalerginis maistas.
6. Sveikatos palaikymas senatvėje (senėjimo prevencija).
7. Sunaikinimas patogeninių mikrobų (išrūgose esantys imunoglobulinai ne tik moduliuoja imunitetą, bet ir naikina mikrobus).

Pieno riebalai pagal maistinę ir biologinę vertę priskiriami vertingiausiems riebalams. Organizmui suteikia labai daug energijos. Pieno riebalai visaverčiai, juose gausu riebalų rūgščių, tarp jų ir nepakeičiamųjų, kurių pats organizmas nesintetina.

Pieno angliavandeniai – tai pieno cukrus laktozė. Jos yra tik piene. Patekusi į žarnyną laktozė normalizuoja žarnyno mikriobiotą. Laktozė dar svarbi tuo, kad stimuliuoja nervų sistemą ir yra gera profilaktinė priemonė sergant širdies ir kraujagyslių ligomis. Kai kurie žmonės netoleruoja pieno, nes jų organizme trūksta fermento laktazės arba ji ne itin aktyvi.

VARTOTI PIENO PRODUKTUS KARTĄ PER DIENĄ, DAUGIAUSIAI JOGURTĄ IR SŪRĮ

Dažniausi laktozės netoleravimo požymiai: pilvo skausmas, raižymas, vidurių pūtimas ar viduriavimas. Šio fermento trūkumas gali būti įgimtas arba atsirasti po įvairių žarnyno ligų. Kuo žmogus vyresnis, tuo labiau jis gali netoleruoti laktozės.

Rauginti pieno produktai. Raugintas pienas gaminamas į saldų pieną pridedant pienarūgščių bakterijų. Pieno baltymas iš dalies suskaidomas, todėl skrandžiui jo nereikia perdirbti kaip paprasto pieno. Rauginti pieno produktai įsisavinami geriau ir greičiau nei paprastas pienas. Raugintuose pieno produktuose yra daug vienarūšių bakterijų. Taigi rauginti pieno produktai yra tarsi bakterinės kultūros, galinčios sulėtinti ar net sustabdyti puvimo bakterijų veiklą žarnyne. Šie produktai gerina skrandžio sekreciją, žarnyno veiklą, padeda atkurti ir sureguliuoti žarnyno mikrobiotą, stabdo puvimo procesus.

Pieno produktai yra puikus baltymų, mineralų (kalcio, fosforo ir kt.) ir vitaminų šaltinis. Fermentuoti pieno produktai yra susiję su daugybe sveikatos privalumų, nes juose yra gyvų mikroorganizmų, galinčių pagerinti mūsų žarnyno mikrofloros pusiausvyrą.

Rekomenduotina įtraukti į racioną raugintus pieno produktus (kefyras, rūgpienis, natūralus jogurtas ir kt.) bei išrūgų gaminius (Ricotta sūris).

RAUDONA MĖSA TURI BŪTI VARTOJAMA KAIP PATIEKALO SUDĖTINĖ DALIS

Mėsa (gyvulių mėsa, paukštiena ir žvėriena) yra vienas iš vertingiausių maisto produktų. Joje gausu visų svarbiausių maistinių medžiagų, kurių reikia žmogaus organizmui: nepakeičiamų aminorūgščių, B grupės vitaminų, mineralų, polinesočiųjų riebalų rūgščių, mikro ir makro elementų.

80 proc. mėsos sudaro baltymai – visaverčiai ir nevisaverčiai (kolagenas, elastinas). Apie 90 proc. mėsos sudaro visaverčiai baltymai, nes juose yra visų nepakeičiamųjų aminorūgščių. Gyvūninės kilmės baltymai žmogaus organizme įsisavina geriau nei augalinės kilmės, todėl žmogui mėsos baltymų reikia perpus mažiau nei augalinių, norint gauti jų tiek pat. Mėsos baltymai įsisavinami 96-98 proc. Šie baltymai aprūpina organizmą svarbiausiomis aminorūgštimis, reikalingomis ne tik raumeninei masei palaikyti, bet ir normaliai imuninės sistemos veiklai.

Mėsoje angliavandenių yra labai nedaug – 1 proc. Glikogenas – polisacharidas, kurį gyvūnai kaupia raumenyse, šiek tiek kepenyse. Glikogenas dar vadinamas gyvūniniu krakmolu.

Mėsoje vidutiniškai yra apie 10-40 proc. riebalų. Maistiniai riebalai – vienas iš pagrindinių energijos šaltinių. Biologinė riebalų reikšmė priklauso nuo to, kiek juose yra nepakeičiamųjų polinesočiųjų riebalų rūgščių (Linolo, Linoleno, Eikozano).

RAUDONA MĖSA TURI BŪTI VARTOJAMA KAIP PATIEKALO SUDĖTINĖ DALIS

Riebalai pagerina mėsos skonį, juose yra riebaluose tirpių vitaminų: vitamino E, D ir K. Riebalai padeda šios grupės vitaminus geriau įsisavinti virškinimo metu. Žmogaus dienos racione turėtų būti ne mažiau 50 g. gyvūninių riebalų.

Mėsa yra vienas iš B grupės vitaminų šaltinių. Svarbiausias yra B12, jo daug yra jautienoje. Verdant trečdalis vitaminų pereina į vandenį. Vitaminų B1 ir B2 verdant netenkama 15-40 proc, kepant – 40-50 proc, troškinant 30-60 proc, konservuojant 50-70 proc.

Perdirbta raudona mėsa (kumpis, dešrelės, šoninė, dešrelės, saliamis ir kt.) apdorojama (sūdinama, rūkoma, sūdoma arba naudojant cheminius konservantus ir priedus), siekiant pagerinti jos galiojimo laiką ir (arba) skonį. Pastaraisiais dešimtmečiais raudonos mėsos vartojimas visame pasaulyje išaugo, ypač besivystančiose šalyse. Tuo pačiu metu daugėja įrodymų, kad gausus raudonos mėsos, ypač perdirbtos, vartojimas gali būti susijęs su padidėjusia rizika lėtinėmis ligoms, tokioms kaip diabetas, koronarinė širdies liga, širdies nepakankamumas, insultas ir vėžys, sergamumu bei mirtingumu.

Raudonos mėsos gamyba kenkia aplinkai. Saikingai vartojant raudoną mėsą bei perdirbtus mėsos produktus, prisidedame prie maisto gamybos tvarumo, prie draugiškos aplinkos.

RAUDONA MĖSA TURI BŪTI VARTOJAMA KAIP PATIEKALO SUDĖTINĖ DALIS

Mokslininkai yra apskaičiavę, kad gyvulininkystės ūkiai sudaro apie 20 proc. visų šiltnamio efektą sukeliančių dujų.

Rekomenduotina:

RAUDONĄ MĖSĄ VARTOTI SAIKINGAI, KAIP TROŠKINIŲ IR KITŲ RECEPTŲ DALĮ.

Perdirbta mėsa turėtų būti vartojama nedideliais kiekiais. Per didelis gyvulinių riebalų vartojimas nėra sveikas. Todėl rekomenduojami nedideli mėsos kiekiai, liesa mėsa, kai tik įmanoma, ir kaip patiekalo su grūdų ir daržovių pagrindu dalis.



VALGYTI ŽUVĮ IR KIAUŠINIUS

Žuvis – tai lengvai virškinamas, baltymingas maistas. Žuvų baltymai priskiriami visaverčiams baltymams, nes jų sudėtyje yra visų būtinųjų amino rūgščių. Žuvys skirstomos į dvi dideles grupes – riebias ir neriebias. Žuvys, kurių mėsa balta, dažniausiai yra neriebios ir vertinamos kaip baltymų šaltinis. Jų mėsa lengvai virškinama, todėl šios žuvys puikiai tinka vakarienei. Riebios žuvys paprastai yra jūrinės ir vertinamos dėl omega – 3 riebalų rūgščių, kurių niekur kitur tiek nėra. Riebiose žuvyse gausu riebaluose tiepių vitaminų ir mineralinių medžiagų. Lietuvos gyventojai žuvų valgo per mažai. Jei gautume pakankamai omega – 3 riebalų rūgščių, **sumažėtų aterosklerozės rizika, cholesterolio koncentracija kraujyje**, tuomet ir sergamumas būtų mažesnis.

Vėžiagyviai, krevetės, krabai, omarai vertinami dėl didelio baltymų kiekio. Labai baltymingi yra kalmarai. Daug baltymų turi žalios austrės, bet apdorotose karščiu, baltymų perpus mažiau. Didelę vertę turintys žuvų taukai gaunami iš žuvų (daugiausiai menkinių) kepenų.

Žuvys yra svarbus ir natūralus riebaluose tirpių A ir D vitaminų šaltinis. Daugiausiai jų turi otai, silkės, lašišos, sardines, moliuskai, žalios austrės. Žuvys ir jūrų gėrybės yra ne tik vitaminų, bet ir mineralinių medžiagų šaltinis. Jose gausu kalcio, fosforo, kalio, mikroelementų fluoro, vario, cinko ir kt.

Jūrinės žuvys vienas iš pagrindinių jodo ir fluoro šaltinių. Įrodyta, kad jūros produktai – puiki profilaktinė priemonė nuo jodo trūkumo sukeltų sutrikimų.

VALGYTI ŽUVĮ IR KIAUŠINIUS

Kiaušiniai – tai vertingas, sotus maisto produktas. Žmogaus organizmas įsisavina 97-98 % minkštai virto kiaušinio maistinių medžiagų. Kiaušinių baltymai, jų kiekis ir kokybė baltyme ir trynyje skiriasi. Itin vertingi, nes juose esančių nepakeičiamų aminorūgščių santykis itin tinkamas žmogaus organizmui. Minkšti virti kiaušiniai organizmo įsisavinami geriau nei žali, nes 80 C tempertatūroje suyra įsisavinimą mažinantys junginiai.

Trynyje yra apie 1 proc. mineralinių medžiagų t.y. dukart daugiau nei baltyme. Trynyje yra fosforo, sieros, kalcio, baltyme daug natrio, sieros, chloro, kalio. Kiaušinyje, ypač trynyje, gausu vitaminų A, E, D, tiamino, riboflavino.

Kiaušinyje yra apie 12 proc. lipidų - maždaug tiek kiek baltymų, taigi baltymų ir riebalų santykis idealus – 1:1

Kiaušiniuose gana daug cholesterolio dėl to daug kiaušinių valgantiems žmonėms gali didėti aterosklerozės rizika.

RECEPTAI

RISOTTO SU MENKE

Ingradientai:

- 2 šaukštai sviesto + 1 šaukštas alyvuogių aliejaus;
- 1 nedidelis svogūnas;
- 3/4 stiklinės risotto ryžių;
- žiupsnelis šafrano;
- 120 ml balto vyno;
- apie 750 ml vištienos arba daržovių sultinio (namuose virtas tikrai daro stebuklus!);
- 3-4 menkės (arba kitokios baltos žuvies) file;
- 1 pomidoras, supjaustytas plonomis juostelėmis;
- žiupsnelis oregano (raudonėlio);
- Šviežių bazilikų lapeliai;
- Šviežiai grūsti juodieji pipirai.

Kaip pagaminti?

1. Įkaitinkite keptuvėje arba puode storu dugnu sviestą ir aliejų, suberkite svogūnus ir kepinkite maišydami, kol šie taps permatomi, suminkštės, bet neapskrus. Suberkite ryžius ir maišydami toliau kelias minutes kepinkite.
2. Suberkite šafraną (galite prieš tai šafraną pamerkti keliuose šaukštuose šilto vandens, kad jis išleistų spalvą, ir tada supilkite į puodą kartu su geltonu vandeniu).

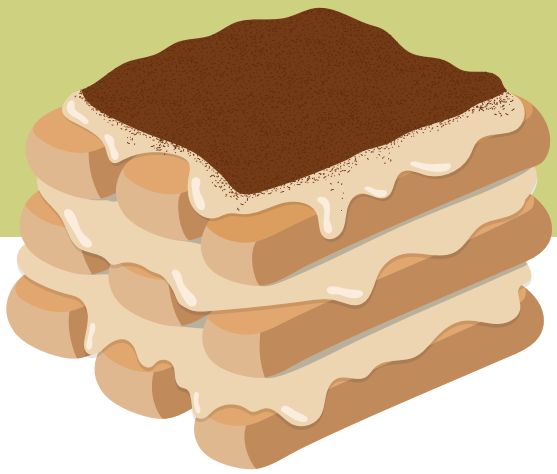
RECEPTAI

4.Supilkite vyną ir maišydami kepinkite, kol visiškai neliks skysčio - vynas išgaruos. Tada pilkite po samtelį sultinio ir mašydami toliau virinkite ant vidutinės ugnies. Kaskart, kai skystis išgaruos, įpilkite sekančią porciją sultinio. Maždaug per 15-17 minučių risotto turėtų būti tirštas, ir beveik tinkamo minkštumo.
5.Jei jūsų sultinys tradincinio sūrumo, risotto turėtų būti tinkamo skonio, tačiau jei sultinys be druskos, pagal skonį pasūdykite ir gerai išmaišykite risotto.
6.Ant risotto sudėliokite žuvies file, pabarstykite trupučiu druskos, oreganu, ant file sudėkite pomidoro juosteles, uždenkite puodą (keptuvę) dangčiu ir troškinkite ant nedidelės ugnies apie 5-7 minutes, kol žuvis išsitroškins.
7.Patiekiant lėkštėje, žuvį patiekite ant risotto pagalvės, ant viršaus uždėkite kelias riekeles pomidorų ir pabarstykite šviežiais bazilikais bei grūstais juodaisiais pipirais.

SALDUMYNAI, PYRAGAIČIAI IR PIENO PRODUKTŲ DESERTAI GALIMI TIK PER ŠVENTES

Visos koncentruotos cukraus formos – baltas cukrus, rudas cukrus, gliukozė, medus ir sirupas yra greitai „tirpstantys“ angliavandeniai, kurie greitai atiduoda cukrų ir staigiai padidina cukraus koncentraciją kraujyje. Jeigu tuo metu organizmui nereikia tokio cukraus kiekio, jis nusėda į sandėlį riebalų pavidalu. Dauguma pagamintų koncentruotų cukraus produktų neturi vitaminų, mineralų, kuriuos turi natūraliai užaugę vaisiai. Baltame cukruje nelieka daugiau nei 90 procentų vitaminų ir mineralų. Be reikalingo vitaminų ir mineralų kiekio organizmas negali efektyviai funkcionuoti, medžiagų apykaita tampa neefektyvi, nesijaučiame energingi ir prastai kontroliuojame savo svorį.

RECEPTAI



TIRAMISU

Ingradientai:

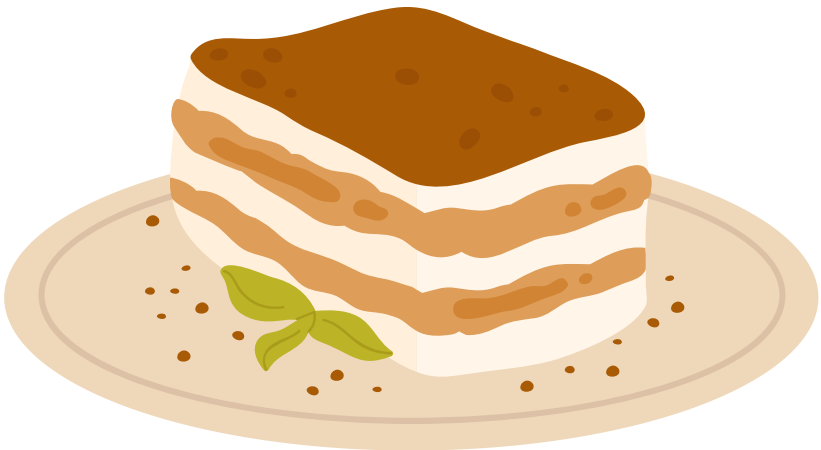
- 350 ml labai stiprios užplikytos kavos arba espresso;
- 4 kiaušinių tryniai + 2 baltymai;
- 25 ml amaretto likerio;
- 100 g cukraus pudros;
- 500 g mascarpone;
- 300 g pailgų sausainėlių (damų piršteliai);
- apie 3 šaukštai kakavos.

Kaip pagaminti?

1. Kiaušinius perliekite labai karštu vandeniu (ši procedūra reikalinga, nes naudosime termiškai neapdorotus kiaušinius).
2. Atskirkite kiaušinių baltymus ir trynius. Užplikykite kavą ir atvėsinkite.
3. Kiaušinių trynius suplakite su puse kiekio cukraus pudros, kol gausite labai purią šviesią kreminę konsistenciją (Plakite apie 7 minutes: pirmiausia dubenėlyje, įstatytame į puodą, kuriame silpnai verda vanduo, ir garai kaitina dubenėlio su kiaušiniais apačią, o paskui, kai masė sušils, galite tęsti plakimą mikseriu).
4. Dalimis pilkite likerį ir visąlaik plakite trynių masę. Pabaigoje dalimis - po 3 šaukštus dėkite mascarpone, visąlaik plakdami, tačiau trumpiau nei prieš tai, kai pylėte likerį. Per ilgas plakimas gali paversti kremą sviestu, o mums reikia, kad kremas būtų purus, vienalytis ir tirštas.

RECEPTAI

4. Atskirame inde suplakite baltymus su žiupsneliu druskos, kol jie suputos. Tada dalimis dėkite likusią cukraus pudrą ir nuolat plakite, kol gausite standžias putas. Labai atsargiai baltymų masę sumaišykite su maskarponės kremu.
5. Pusę sausainėlių trumpam pamerkite į kavą ir išklokite indo, kuriame patieksite desertą, dugne. Pabarstykite juos kakava, ant viršaus sudėkite ir išlyginkite pusę kiekio maskarponės kremo. Tada dėkite kitą sluoksnį į kavą trumpai pamirkytų sausainių, pabarstykite kakava ir užtepkite likusį kremą. Taip paruoštą desertą padėkite į šaldytuvą mažiausiai 3 valandoms, arba visai nakčiai. Prieš patiekiant viršų pabarstykite kakava.



VANDUO – SVARBIAUSIAS GĖRIMAS

Vanduo nors nėra maistinė medžiaga, jis labai svarbus organizmo veiklai ir sveikatai palaikyti. Jis padeda organizmui įsisavinti maistines medžiagas, nuneša reikiamas maistines medžiagas į audinius bei organus ir išneša iš jų nuodingus medžiagų apykaitos produktus. Vanduo palaiko reikiamą kraujo tūrį ir padeda reguliuoti kūno tempertūrą. Maždaug trečdalis žmogaus kūne esančio vandens yra ląstelėse. Jei joms trūksta vandens, tuomet jos neįsistengia įsisavinti aminorūgščių ir kitų medžiagų, reikalingų medžiagų apykaitos procesams, kuriems vykstant deginami riebalai. Daugiau kaip trečdalis vandens suvartojama raumenų ląstelėse vykstančiose reakcijose, kitas trečdalis yra kraujagyslėse, dar trečdalis kaupiasi tarp ląstelių ir palaiko audinių elastingumą. Tarpląstelinio vandens netektis (gausiai prakaituojant itin greitai pastebima veide: išryškėja raukšlės, oda suglemba, atsiranda troškulys).

Jei maitinamasi nesūriai ir valgoma daug vaisių ir daržovių ar termiškai neapdoroto maisto, per dieną paanka išgerti iki dviejų litrų vandens, norint kompensuoti su prakaitu ar išskyromis prarastą vandenį.

Ženklas, kad organizmui trūksta vandens yra troškulys, bet jis pajuntamas gerokai vėliau, nei kūnui prireikia vandens. Todėl būtina gerti vandenį dar neatsiradus troškuliui. Pagyvenusių žmonių troškulio pojūtis ne toks stiprus, todėl vyresni asmenys net ir nejausdami troškulio turėtų reguliariai išgerti 2-3 l vandens.

BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS KIEKVIENĄ DIENĄ, TAI TAIP PAT SVARBU KIP SVEIKAI VALGYTI

Sistemingas fizinis aktyvumas – tai, neabejotinai, vienas iš tvirčiausių ilgo ir sveiko gyvenimo garantas (Rebelo-Marques et al., 2018; Skurvydas, 2020). Žmonėms, vyresniems nei 65 metai, kūno sveikatai palaikyti rekomenduojama per savaitę judėti ne mažiau, kaip 300 min (3/4 iš jo vidutiniu intensyvumu, kai širdies susitraukimo dažnumas siekia apie 105-115 kartų per minutę; ¼ fizinio aktyvumo turi būti atliekamas dideliu intensyvumu, kai to amžiaus žmonėms širdies susitraukimo dažnumas siekia apie 125-135 kartai per minutę) (Bull et al., 2020). Ir būtina apie du kartus per savaitę atlikti jėgos pratimus su 70-80 procentų svoriais (parinkti 4-10 pratimus kojų, rankų ir liemens raumenų jėgai treniruoti; pradžioje užteks ir po vieną pratimo atlikimo seriją, kurioje atliekame – 10-15 pakartojimų; tarp serijų apie 3-3 poilsio intervalas).

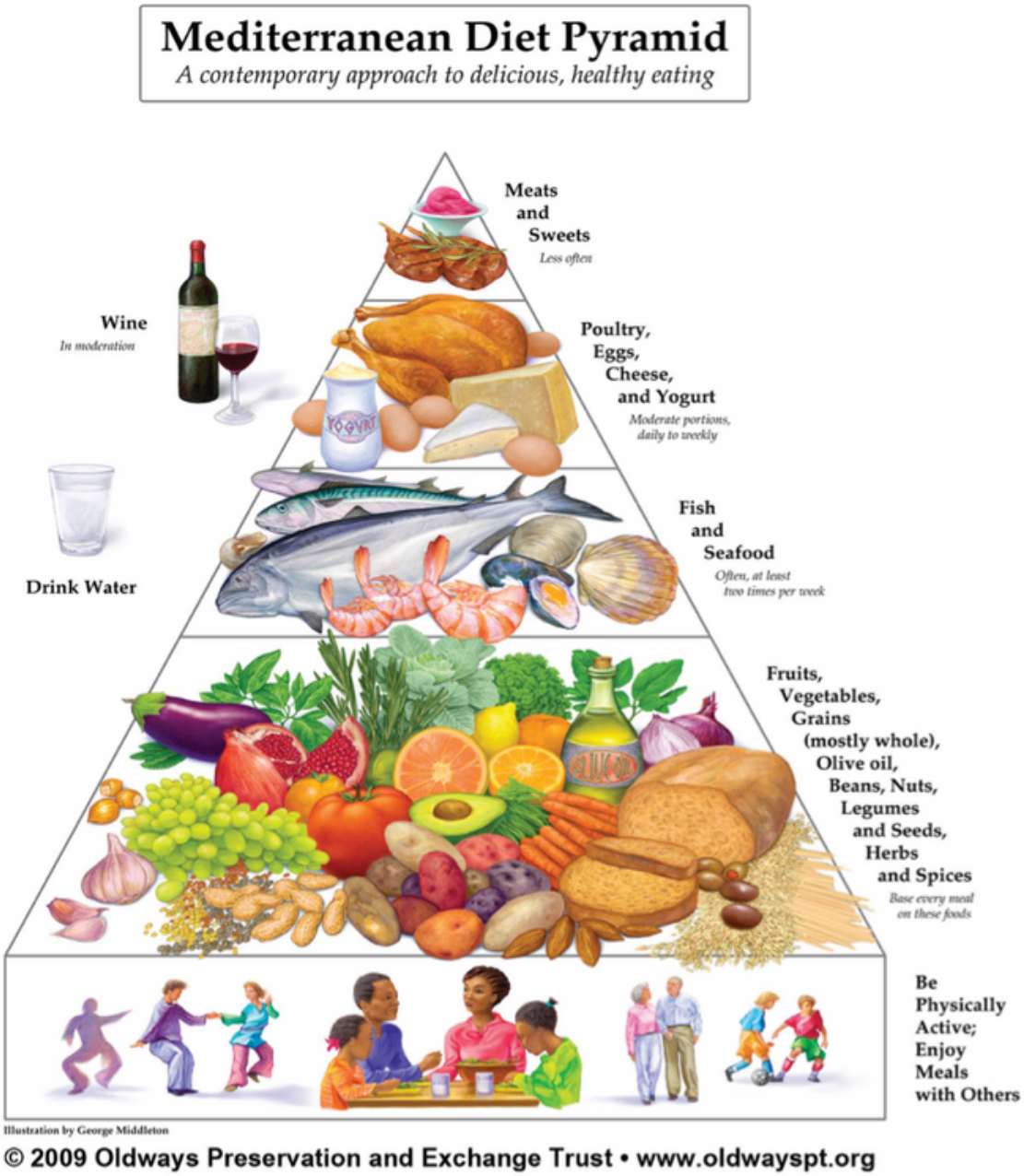


BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS KIEKVIENĄ DIENĄ, TAI TAIP PAT SVARBU KIP SVEIKAI VALGYTI

Organizmo aerobinio pajėgumo stiprinimas (maksimalus deguonies suvartojimo, MDS, didinimas arba jo mažėjimo senstant lėtinimas). MDS geriausiai didėja atliekant intervalines treniruotes, t.y. kaitaliojant didelio ir vidutinio intensyvumo darbą (pvz., 4 min. labai spėriai įlipame į įkalnę, po to 4 min. einame maloniu tempu, tad ir vėl spėriu žingsniu nueinama 4 min.), (taigi idealu – atlikti apie 4 serijas didelio intensyvumo darbą ir 4 serijas vidutinio intensyvumo). Per savaitę tokių MDS treniruočių reikia apie 2-3, tačiau treniruotės negali užsitęsti ilgiau nei 3-4 savaites). Per 3-4 savaites MDS pagerės apie 5-15 procentų, padaugės širdies ir griaučių raumenyse mitochondrijų kiekis, sumažės organizmo uždegimas, padidės jautrumas insulinui, sumažės ląstelėse oksidacinis stresas, padidės širdies sistolinis tūris, pagerės kraujagyslių elastingumas ir dar daugybę kitų organizmo savybių. Taigi, intervalinės didelio-vidutinio intensyvumo treniruotės keliais metais atjaunins širdį ir griaučių raumenis.

OLDWAYS PIRAMIDĖ

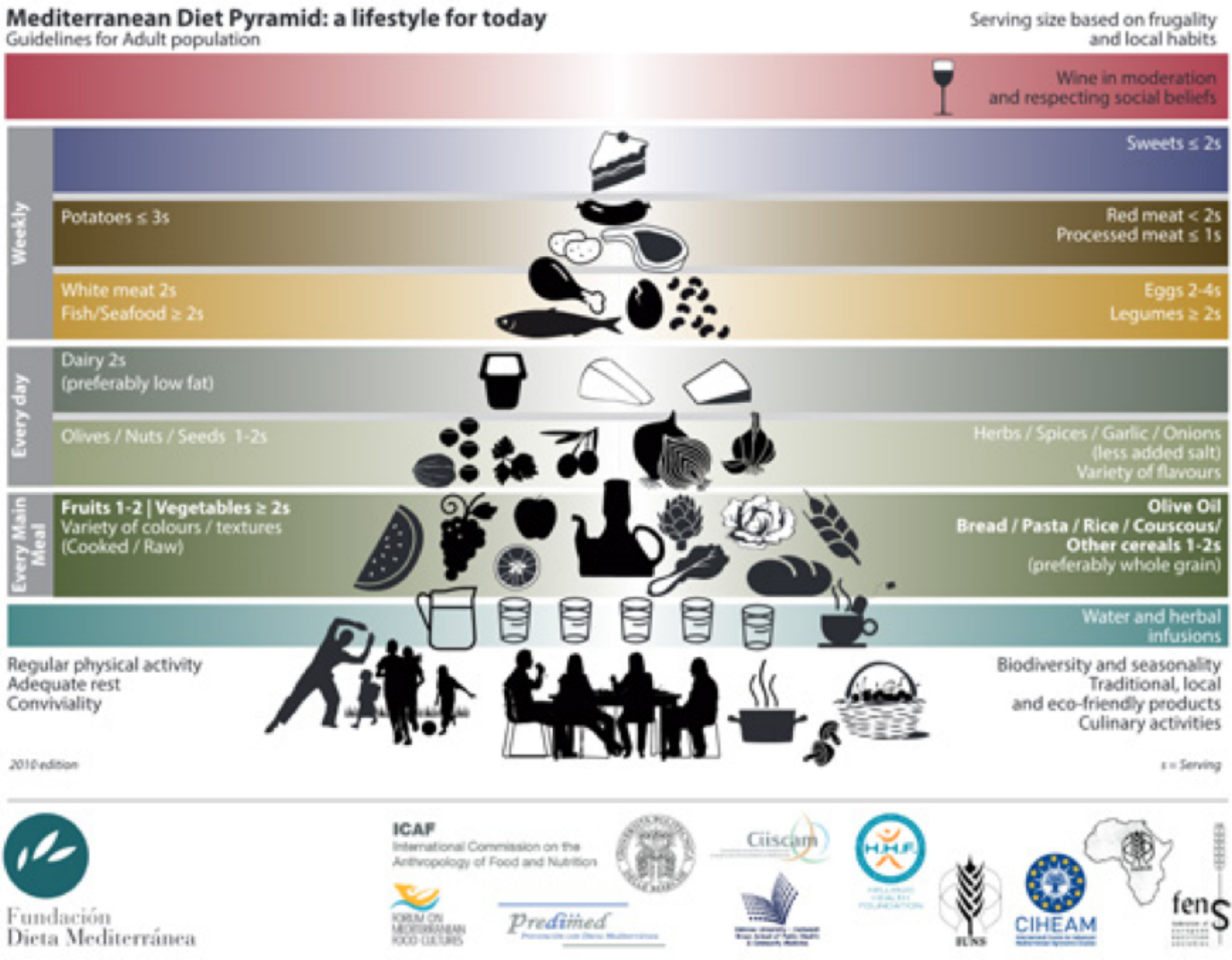
Oldways piramidė paremta augaliniu maistu (daržovėmis, vaisiais, grūdais, pupelėmis, ankštinėmis daržovėmis), apima žuvį ir kitas jūros gėrybes; mažas pieno, paukštienos ir kiaušinių porcijas; dar mažesnes mėsos ir saldaus maisto porcijas. Pabrėžiamas saikingai vartojamas raudonasis vynas, reguliarus fizinis aktyvumas ir bendravimas (socializacija).



FUNDACION DIETA MEDITERRANEA DIETOS PIRAMIDĖ

Fundacion Dieta Mediterranea sukūrė savo dietos piramidę: ji pagrįsta pilno grūdo angliavandenių turinčių maisto produktų vartojimu (duona, makaronai) bei vaisiais ir daržovėmis. Pasisako, kad pusė vaisių ir daržovių būtų žali. Alyvuogių aliejus yra pagrindinis riebalų šaltinis ir rekomenduoja šiuos riebalus vartoti kiekvieno valgio metu. Augaliniai baltymų šaltiniai (riešutai ir sėklos), savo sudėtyje mažai natrio turintys prieskoniai (česnakai, svogūnai, žolelės), taip pat pieno produktai turėtų būti vartojami kasdien. Liesus gyvūninius baltymus (balta mėsa, jūros gėrybės, kiaušiniai, ankštinės daržovės ir bulvės) vartoti kas savaitę. Alkoholį ir saldumynus vartoti saikingai. Labai akcentuoja, kad daugiausia dėmesio skirti patiekalų ruošimui. Skatina fizinį aktyvumą, bendravimą, atkreipia dėmesį į poilsio svarbą.

FUNDACION DIETA MEDITERRANEA DIETOS PIRAMIDĖ



Fundación Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition

Predimed

CIHEAM

fens

LITERATŪRA

1. Seven Countries Study | The first study to relase yrithiovascular disease. The Seven Countries Study (SCS for short) is the first major study to look at dietary compo patterns lifestyle as srisk factors for cardiovascular disease, over multiple nents and pat extended periods of time, even the first study to relate diet with cardiovascular disease. http://www.sevencountriesstudy.com/ (accessed August 14, 2016).
2. Keys AB. How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way. 1st edition. Garden City, NY: Doubleday; 1975.
3. Kushi LH, Lenart EB, Willett WC. Health implications of Mediterranean diets in light of contemporary knowledge. 1. Plant foods and dairy products. Am J Clin Nutr 1995;61(6 Suppl):1407S-15S.
4. Kushi LH, Lenart EB, Willett WC. Health implications of Mediterranean diets in light of contemporary knowledge. 2. Meat, wine, fats, and oils. Am J Clin Nutr 1995;61(6 Suppl):1416S-27S.
5. Fung TT, Hu FB, McCullough ML, Newby PK, Willett WC, Holmes MD. Diet quality is associated with the risk of estrogen receptor-negative breast cancer in postmenopausal women. J Nutr 2006;136(2):466-72.
6. Fung TT, McCullough ML, Newby PK. et al. Diet-quality scores and plasma concen trations of markers of inflammation and endothelial dysfunction. Am J Clin Nutr 2005;82(1):163-73.
7. Samieri C, Sun Q, Townsend MK. et al. The association between dietary patterns at midlife and health in aging: An observational study. Ann Intern Med 2013;159(9):584- 91. doi:10.7326/0003-4819-159-9-201311050-00004.

LITERATŪRA

8. De Lorgeril M, Salen P, Martin JL, Monjaud I, Delaye J, Mamelle N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: Final report of the Lyon Diet Heart Study. Circulation 1999;99(6):779-85
9. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A. et al. Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr 1995;61(6 Suppl):1402S-6S.
10. Mediterranean Diet. Oldways. http://oldwayspt.org/traditional-diets/mediterranean- diet (accessed August 14, 2016).
11. Mediterranean Diet. Fund Dieta Mediterr. http://dietamediterranea.com/en/ (accessed August 14, 2016).
12. Mediterranean diet-intangible heritage-Culture Sector-UNESCO. http://www.unesco org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884 (accessed August 12, 2016).
13. Predimed.esHome. http://www.predimed.es/ (accessed August 12, 2016).
14. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J. et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med 2013;368(14):1279-90. doi:10.1056/NEJ- Moa1200303.
15. Martínez-González MA, Estruch R, Corella D, Ros E, Salas-Salvadó J. Prevention of diabetes with Mediterranean diets. Ann Intern Med 2014;161(2):157-8. doi:10.7326/ L14-5014-2.
16. PREDIMED PLUS. http://predimedplus.com/ (accessed August 15, 2016).
17. Buckland G. Bacher Strona Majem. Obesity and the Mediterranean diet: A system- atic review/j.1467-789X.2008.05.03.ervention studies. Obes Rev 2008;9(6):582-93, doi:10.11

LITERATŪRA

18. Esposito K, Kastorini C-M, Panagiotakos DB, Giugliano D. Mediterranean diet and weight loss: Meta-analysis of randomized controlled trials. Metab Syndr Relat Disord 2010;9(1):1-12. doi:10.1089/met.2010.0031.0
19. Gomez-Huelgas R, Jansen-Chaparro S, Baca-Osorio AJ, Mancera-Romero J, Tina- hones FJ, Bernal-López MR. Effects of a long-term lifestyle intervention program with Mediterranean diet and exercise for the management of patients with metabolic syn- drome in a primary care setting. Eur J Intern Med 2015;26(5):317-23. doi:10.1016/j. ejim.2015.04.007.
20. Mancini JG, Filion KB, Atallah R, Eisenberg MJ. Systematic review of the Mediterra- nean diet for long-term weight loss. Am J Med 2016;129(4):407-415.e4.doi:10.1016/j. amjmed.2015.11.028.
21. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D. et al. Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: A prespecified secondary outcomes anal- ysis of the PREDIMED randomised controlled trial. Lancet Diabetes Endocrinol June 2016;4(8):666-76. doi:10.1016/S2213-8587(16)30085-7.
22. Hardman RJ, Kennedy G, Macpherson H, Scholey AB, Pipingas A. Adherence to a Mediterranean-style diet and effects on cognition in adults: A qualitative evaluation and systematic review of longitudinal and prospective trials. Front Nutr 2016;3:22. doi:10.3389/fnut.2016.00022.
23. García-Calzón S, Martínez-González MA, Razquin C. et al. Mediterranean diet and telomere length in high cardiovascular risk subjects from the

LITERATŪRA

24. Mazzocchi A., Venter C., Maslin K., Agostoni C. The Role of Nutritional Aspects in Food Allergy: Prevention and Management. Nutrients. 2017;9:850. doi: 10.3390/nu9080850. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
25. Santangelo C., Vari R., Scazzocchio B., De Sanctis P., Giovannini C., D'Archivio M., Masella R. Anti-inflammatory Activity of Extra Virgin Olive Oil Polyphenols: Which Role in the Prevention and Treatment of Immune-Mediated Inflammatory Diseases? Endocr. Metab. Immune Disord. Drug Targets. 2018;18:36–50. doi: 10.2174/1871530317666171114114321. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
26. Olivenöl. [(accessed on 29 November 2019)]; Available online: https://fddb.info/db/de/lebensmittel/naturprodukt_olivenoel/index.html
27. Olive Oil Nutrition Facts. [(accessed on 29 November 2019)]; Available online: https://www.nutrition-and-you.com/olive-oil.html
5. Olivenöl. [(accessed on 29 November 2019)]; Available online: http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/Q120000/Olivenoel.php
28. Pedan V., Popp M., Rohn S., Nyfeler M., Bongartz A. Characterization of Phenolic Compounds and Their Contribution to Sensory Properties of Olive Oil. Molecules. 2019;24:2401. doi: 10.3390/molecules24112041. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
29. Rizwan S., Benincasa C., Mehmood K., Anjum S., Mehmood Z., Alizai G.H., Azam M., Perri E., Sajjad A. Fatty Acids and Phenolic Profiles of Extravirgin Olive Oils from Selected Italian Cultivars Introduced in Southwestern Province of Pakistan. J. Oleo Sci. 2019;68:33–43. doi: 10.5650/jos.ess18150. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

LITERATŪRA

30. Efsa Panel on Dietetic Products, Nutrition And Allergies (NDA) Scientific opinion on the substantiation of health claims related to polyphenols in olive and protection of LDL particles from oxidative damage (Id 1333, 1638, 1639, 1696, 2865), maintenance of normal blood HDL cholesterol concentrations (Id 1639), maintenance of normal blood pressure (Id 3781), "anti-inflammatory properties" (id 1882), "contributes to the upper respiratory tract health" (Id 3467) pursuant to article 13(1) of regulation (ec) no 1924/2006. EFSA J. 2011;9:2033. [Google Scholar]
31. Carnevale R., Loffredo L., Del Ben M., Angelico F., Nocella C., Petruccioli A., Bartimoccia S., Monticolo R., Cava E., Violi F. Extra virgin olive oil improves post-prandial glycemic and lipid profile in patients with impaired fasting glucose. Clin. Nutr. 2017;36:782–787. doi: 10.1016/j.clnu.2016.05.016. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]