

Dieta śródziemnomorska

Dieta śródziemnomorska to tradycyjny sposób odżywiania się mieszkańców basenu Morza Śródziemnego sprzed okresu globalizacji. Jest to jedna z diet najlepiej przebadanych pod kątem wpływu na nasze zdrowie. Stosunkowo łatwo przystosować ją do polskich realiów. Produkty zalecane:

- warzywa – jak najbardziej różnorodne – zielone, np. szpinak, jarmuż, rukola, roszponka, dostarczają folia nów, witaminy C, żelaza, wapnia oraz magnezu, pomidory to źródło przeciwnowotworowego likopenu, marchewka, dynia i papryka wzbogacają dietę w beta-karoten. 4-5 porcji dziennie;
- owoce – również jak najbardziej różnorodne. Warto zwrócić uwagę na owoce jagodowe bogate w przeciwutleniające antocyjany, czerwone winogrona – źródło przeciwnowotworowego resweratrolu, a także pomarańczowe owoce bogate w beta-karoten. 1-2 porcje dziennie;
- nasiona roślin strączkowych: bób, fasola, ciecierzycy, groch, soczewica. Co najmniej 2 porcje w tygodniu;
- oliwa, najlepiej wysokiej jakości oliwa extra virgin. 1-2 porcje dziennie;
- pełnoziarniste produkty zbożowe z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, płatki owsiane, kasza gryczana, bulgur, kuskus, ryż, kasza kukurydziana. 2 porcje dziennie;
- nasiona, pestki i orzechy. 1-2 porcje dziennie;
- ryby i owoce morza – zwłaszcza ryby morskie takie jak łosoś, makrela, sardynki, flądra, labraks, tuńczyk, a także: kraby, krewetki, ośmiornice, małże, ostrygi, kałamarnice, homary. Minimum 2 porcje tygodniowo;
- zioła i przyprawy – bazylia, oregano, tymianek, majeranek, natka pietruszki, rozmaryn, mięta, sumak, estragon, anyż, lawenda, goździki, kumin, chili, liść laurowy, koper włoski, czosnek, pieprz, cząber, zatar;
- sery i jogurty, zwłaszcza o zawartości 2% tłuszczu – jogurt naturalny, kefir, maślanka, jogurt grecki, feta, halloumi, brie, parmezan, ser kozi, ricotta, a także owcze sery, np. manchego czy pecorino. 2 porcje dziennie;
- jajka kurze i jajka przepiórcze. 2-4 porcje w tygodniu;
- chude mięso drobiowe – kurczak i indyk. 2 porcje w tygodniu.

Produkty używane w ograniczonej ilości:

- mięso czerwone (wieprzowina, baranina, wołowina, dziczyzna). Maksymalnie 2 porcje w tygodniu;
- mięso przetworzone (kiełbasy, wędliny, pasztety, bekon itp.). Maksymalnie 1 porcja w tygodniu;
- słodczyce. Maksymalnie 2 porcje w tygodniu.

Produkty zakazane to żywność wysokoprzetworzona, np. słone przekąski, słodkie napoje, produkty instant (zupy i sosy w proszku), fast foody.

Dieta DASH

W ciągu dnia należy spożywać 4–5 posiłków.

Produkty zalecane:

- pełnoziarniste produkty zbożowe. 7–8 porcji dziennie;
- odchudzony nabiał, np. mleko 0,5%, niskotłuszczowe jogurty, sery, kefiry, jogurty typu skyr. 2 porcje dziennie;
- chude mięso, np. kurczak, indyk. 2 porcje dziennie lub mniej;
- owoce. 4–5 porcji dziennie;
- warzywa. 4–5 porcji dziennie;
- tłuszcze roślinne. 2–3 porcje dziennie;
- tłuste ryby, np. łosoś, pstrąg, makrela. 4 porcje tygodniowo;
- orzechy, nasiona, pestki. 4–5 porcji tygodniowo;
- nasiona roślin strączkowych, np. fasola, ciecierzycy, soczewica, groch, soja. 4–5 porcji tygodniowo.

Produkty niezalecane:

- słodzone napoje
- słodyczne
- produkty przetworzone, które zawierają sporą ilość soli oraz tłuszczu
- czerwone mięso
- fast foody
- musztarda, keczup
- w dużych ilościach wędzone ryby (mają sporo sodu) oraz sery (w umiarkowanych ilościach mogą się pojawić).

Dieta MIND

Aby była skuteczna, oprócz spożywania posiłków z 10 grup produktów rekomendowanych należy wyeliminować produkty z 5 grup niezalecanych. Posiłki przygotowane z poszczególnych produktów są punktowane. Za posiłek można policzyć 0 punktów, 0,5 punktu lub 1 punkt. Wyjątek w stosowaniu punktacji stanowi oliwa – ważne jest, by była podstawowym tłuszczem używanym w domu. Nacisk jest położony na spożywanie żywności pochodzenia roślinnego. Tym samym eliminuje się lub ogranicza spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego i produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych.

Produkty zalecane:

- zielone warzywa liściaste, np. jarmuż, szpinak. 6 porcji tygodniowo;
- inne warzywa. 1 porcja dziennie;
- orzechy, np. migdały, pistacje. 5 porcji tygodniowo;
- owoce jagodowe, np. truskawki. 2 porcje tygodniowo;
- rośliny strączkowe, np. fasola. 4 porcje tygodniowo;
- pełne ziarna zbóż, np. płatki owsiane, brązowy ryż. 3 porcje dziennie;
- ryby, np. łosoś, tuńczyk. 1 porcja tygodniowo;
- drób, np. kurczak, indyk. 2 porcje tygodniowo;
- oliwa – główne źródło tłuszczu

Produkty niezalecane:

- czerwone mięso
- masło i margaryna
- sery żółte
- wyroby cukiernicze i słodyczne
- usmażone i typu fast food

Jak zostało wspomniane, w produktach zalecanych jest lampka wina (150 ml), którą można wypijać raz dziennie. Eksperci z Mayo Clinic – miejsca, w którym powstała dieta MIND – twierdzą, że picie czerwonego wina w małych lub umiarkowanych ilościach może zmniejszyć ryzyko demencji i opóźnić wystąpienie choroby Alzheimera o 2–3 lata. Niektórzy badacze nie zgadzają się z tym twierdzeniem. Dowodzą, że każda ilość alkoholu jest szkodliwa.