Автор: Cyprus
25.06.2009 11:23

Ученые нашли серьезное подтверждение тому, что средиземноморская диета, богатая овощами, фруктами и оливковым маслом и содержащая маленькое количество насыщенных жиров, может продлить жизнь.

Уже давно существует мнение, что диета может улучшить здоровье. Но недавнее обширное панъевропейское исследование, вовлекшее 74607 мужчин и женщин в возрасте старше 60 лет, показало, что следование этой диете может продлить жизнь на срок до одного года.

Результаты исследоваания, проведенного медицинским университетом в Афинах, опубликованы в Британском медицинском журнале.

Исследователи собрали информацию из различных областей жизни участников исследования, включая диету, стиль жизни, истории болезней, курения и физическую активность.

Мужчинам и женщинам дали график, в котором они отмечали количество съеденных овощей и фруктов, и те, кто употреблял больше, получал высший балл. Исследователи обнаружили, что чем выше был диетический балл, тем меньше коэффициент смертности. Результаты показали, что здоровый человек старше 60 лет, придерживающийся средиезмноморской диеты, может рассчитывать прожить на год дольше, чем человек, не соблюдавший такую диету.

Также результаты показали, что выше всего такой коэффициент в странах Греции , Кипра
и Испании - вероятно из-за того, что люди в этих странах следуют самой настоящей средиземноморской диете.

"Средиземноморская диета", богатая оливковым маслом и ограниченная в мясе, снижает риск воспалений, приводящих к заболеваниям сердца.

Исследования показали, что диета с низким содержанием жира и богатая фруктами и овощами может предотвращать сердечные заболевания. Средиземноморская диета основана на фруктах, овощах, рыбе и оливковом масле, в ней очень мало мяса. В своей исследовательской работе ученые проследили привычки в еде около 3000 мужчин и женщин из Греции в возрасте от 18 до 89 лет, не болевших сердечно-сосудистыми заболеваниями. Чем больше люди придерживались средиземноморской диеты, тем меньше в их организме был уровень воспаления, являющегося причиной сердечных заболеваний.

Некоторые предполагают, что в этом также играют роль и другие факторы, например, упражнения и уровень стресса в средиземноморских странах. Но Demosthenes Panagiotakos, руководитель исследований, проведенных университетом Harokopian в Афинах, сказал, что при получении данных учитывалась масса тела, физическая деятельность, возраст, пол и уровень образования. Результат получен совершенно независимый. Также он добавил, что польза происходит от диеты в целом, а не от каких-то определенных продуктов.

Больше рыбы

А в результате другой научной работы, проведенной университетом Tufts в Бостоне, стало понятно почему рыба так полезна для здорового сердца. Она подтвердила, что благодаря как минимум двум порциям рыбы в неделю, повреждение сердца замедляется.

В особенности это относится к тунцу и мясистой рыбе с темным мясом, например, к лососю, сардинам, скумбрии. Исследователи не выяснили почему мясо белых рыб не оказалось столь полезным.

Другие исследования, проведенные в орегонском университете здоровья и науки, обнаружили, что рыбий жир предотвращает внезапную остановку сердца. По одной из теорий он уменьшает риск заболевания аритмией сердца.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ - РЕЦЕПТЫ

- Супы
- Блюда из яиц и блюда для ланча
- Улитки
- Моллюски и ракообразные
- Морская и пресноводная рыба
- Осьминог, кальмары и каракатица
- Мясные блюда: баранина
- Мясные блюда: говядина
- Мясные блюда: свинина
- Мясные блюда: козленок
- Мясные блюда: дикий кабан
- Сытные блюда
- Птица и дичь
- Зайчатина и крольчатина
- Овощи
- Холодные блюда и салаты
- Сладкие блюда
- Консервирование и варенья
- Соусы