

Antonia Trichopoulou, grecka epidemiolog żywienia o światowej renomie, w znaczący sposób przyczyniła się do popularyzacji i naukowego ugruntowania diety śródziemnomorskiej profesor Trichopoulou opracowała Mediterranean Diet Score (MDS), pierwszy standaryzowany wskaźnik oceniający zgodność z tradycyjną dietą śródziemnomorską. MDS i jego warianty stały się powszechnie używanym narzędziem w badaniach na całym świecie.

Dla nas MDS będzie swoistym przewodnikiem po strukturze diety śródziemnomorskiej, bo uważam, że jeśli mamy taką możliwość, to naukę należy pobierać u samego mistrza.



Spacer po piętrach diety śródziemnomorskiej

Graficzny model piramidy z szeroką podstawą i wąskim wierzchołkiem bardzo dobrze sprawdza się w obrazowaniu niemal każdego wzorca żywieniowego. Dieta śródziemnomorska również doczekała się różnych interpretacji graficznych spójnych co do struktury poszczególnych pięter.



Parter – więzi społeczne i jakościowe produkty

Najniższe piętro piramidy będące jej stabilizatorem wysyła nam jasny sygnał, co jest podstawą szeroko pojętego dobrostanu ciała, ducha i umysłu. Dieta śródziemnomorska podpowiada, że jest nią jakościowa sieć kontaktów społecznych, aktywność fizyczna, umiejętność gotowania i poszukiwanie okazji do biesiadowania przy wspólnym stole z rodziną i przyjaciółmi. Poczucie wspólnoty przeciwdziała poczuciu osamotnienia. Człowiek szczęśliwy i otoczony przyjaznymi ludźmi ma apetyt na długie i ciekawe życie. Zanim wyruszymy w górę piramidy, zabierzmy ze sobą jeszcze jedną naukę, która brzmi: **starajmy się kupować i spożywać produkty sezonowe, lokalne i z ekologicznych upraw.**





Zmiana wymaga planu działania

Mamy już pewne pojęcie o diecie śródziemnomorskiej i chcemy trzymać się jej zasad w codziennym życiu. To oznacza, że pierwszy ważny krok już wykonaliśmy. Wspaniale! Zanim jednak wyruszysz w drogę pełną przygód kulinarnych, każdy wytrwany podróżnik podpowie ci, że **faza planowania i przygotowania bardzo często przesądza o tym, czy misja zakończy się sukcesem.**

Zaopatrzyć się w produkty, takie jak suszone zioła, dobra oliwa z oliwek, nasiona roślin strączkowych (suche albo w puszcze), orzechy. Rozpoznaj możliwości w kwestii zakupu świeżych produktów, jak np. owoce, warzywa, ryby, jaja. Zadbaj o przestrzeń w kuchni na zakupione towary. Może potrzebne Ci będą nowe pojemniki, żebyś mógł przygotowywać pyszne i pełnowartościowe posiłki na wynos (np. do pracy). Trening mentalny również ma strategiczne znaczenie. **Zapewnij sobie bazę ciekawych przepisów kulinarnych** z posiłkami na śniadanie, obiad i kolację, najlepiej w wersji dla zapracowanych, żebyś mógł zrobić je w szybkim czasie. W miarę kiedy będziesz wchodził w temat głębiej i poczujesz wiatr w żaglach, możesz podnieść poprzeczkę wyżej i zacząć sięgać po bardziej wymagające przepisy. Na start nie bądź dla siebie zbyt wymagający, bo decyzja o zmianie nawyków żywieniowych na zdrowsze powinny napawać cię dumą i satysfakcją.



z zasadniczych produktów i praktyk, podczas gdy szczyt jest jedynie symbolicznym akcentem, tak zwaną wisienką na torcie.

Nie jest to opowieść o wpływie cukru na nasze zdrowie, dlatego nie będę mocno rozwijać tego tematu. Wspomniałam już wcześniej, że tu nie ma kontrowersji ani sprzecznych poglądów, że cukier spożywany w nadmiarze jest bardzo szkodliwy dla zdrowia. WHO rekomenduje, aby spożycie cukrów prostych sprowadzić do ilości nieprzekraczającej 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego. W praktyce jest to około 10-12 łyżeczek cukru.

Żeby przekroczyć dzienną normę właściwie nie trzeba się specjalnie starać. Cukry proste pokrywane są w niemal każdym produkcie. Wyobraźmy sobie śniadanie składające się ze szklanki mleka

3,2% wzbogaconego zwyczajową 30-gramową porcją czekoladowych płatków śniadaniowych. Przed wyjściem z domu wypijamy jeszcze na „dobry start” szklankę soku pomarańczowego 100%.

Taka konfiguracja śniadaniowa zapewniła niemal całą dzienną porcję cukrów prostych. Resztę dnia pozostaje nam pościć o wodzie i... no właściwie, bo przecież nie chlebie? To może o rybie i sałacie? Trochę to brzmi jak „Dzień Świra” prawda? Ja wyznaję zasadę, że wszystko jest dla ludzi, a skrajne zachowania bardzo często przybliżają nas do różnych zaburzeń – czy to natury psychicznej, czy metabolicznej. Idźmy zatem za głosem rozsądku podszeptanym przez królową diet.

Jeśli zadbamy o solidny fundament, czyli dobre nawodnienie, odpowiednią ilość białka, tłuszczu i węglowodanów w swojej diecie, właściwą porcję błonnika ukrytego w warzywach, kaszach i strączkach możemy śmiało ruszać na sobotnie imienny do ukochanej cici. A tam zakosztować cudownego sernika bez najmniejszych obaw i wyrzutów sumienia.

Jedzmy uważnie i smakujmy odważnie, a możemy być pewni, że będziemy cieszyć się zarówno zdrowiem, jak i pysznymi doznaniem kulinarnymi.

