**Основные принципы средиземноморской диеты**

 Главным в средиземноморской диете является строгое соблюдение необходимого режима питания. Принимать пищу требуется не менее 5 раз в сутки с интервалом 3 часа. В промежутках необходимо восполнять водные запасы, выпивая немного воды.

 Прием и жидкости, и еды необходимо завершить до 18 часов – позднее выделяется значительно меньше ферментов, необходимых для переваривания.

 Ежедневное меню должно обязательно содержать зерновые. Так восполняются запасы витамина B и многих микроэлементов. Перекусами могут выступать фрукты. Клетчатка будет стимулировать процесс переваривания пищи и выработки ферментов.

 Стоит импровизировать, придумывая какие-то новые овощные легкие салаты. Заправлять их лучше оливковым маслом (в день разрешается до 3 ст. ложек оливкового масла), нежирной сметаной. Для активизации пищеварения необходимо добавлять различные ароматные травы.

 Диетические супы должны готовиться исключительно на нежирных бульонах. Меню должно также включать ежедневно молочное в качестве источника белков животного происхождения.

 Примерно 3-4 дня в неделю необходимо включать в рацион морскую рыбу. Например, легкая уха выйдет из скумбрии, а сардины подойдут для вкусного рыбного супа. Для поддержания баланса жирных кислот необходимо включать в меню блюда из филе лосося или горбуши. Содержащаяся в них омега-3 жирная кислота помогает уменьшить существующие воспалительные процессы, снизить риск возможного склеивания тромбоцитов, укрепить стенки сосудов.

 Среди птиц стоит отдавать предпочтение индюшке, курице. Их мясо подойдет для супов, а также к гарниру можно приготовить кусочками на пару. Разрешено и диетическое нежное кроличье мясо. 2-3 раза за месяц разрешено при средиземноморской диете употребление красного мяса.

В качестве гарнира к мясу и рыбе используют различные овощи и зелень.

 В чем польза средиземноморской диеты?

- высокое содержание антиоксидантов;

- предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний;

- нормализация артериального давления;

- заметное снижение риска появления сахарного диабета, онкологических заболеваний;

- снижение риска возникновения болезни Альцгеймера;

- сведение к минимуму риска хронических заболеваний дыхательной системы;

- в целом улучшается качество жизни.