

СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКИЙ ТИП ХАРЧУВАННЯ: щоденна підтримка здоров'я серця

СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКИЙ ТИП ХАРЧУВАННЯ –

один із найбільш вивчених підходів до профілактики серцево-судинних захворювань. Його рекомендують міжнародні кардіологічні спільноти, зокрема American Heart Association та European Society of Cardiology.

Такий стиль харчування базується не на суворих обмеженнях, а на щоденних корисних звичках і збалансованому раціоні.

Основа середземноморського харчування

Рекомендується щодня включати до раціону

- овочі та фрукти;
- цільнозернові продукти;
- бобові;
- горіхи;
- оливкову олію;
- зелень та спеції.

Кілька разів на тиждень

- рибу та морепродукти;
- кисломолочні продукти.

Рідше рекомендується вживати

- червоне м'ясо;
- ковбасні вироби;
- солодощі;
- ультраоброблені продукти;
- продукти з надлишком солі.

Чому це важливо для серця?

Дослідження показують, що середземноморський тип харчування може сприяти:



підтримці нормального рівня холестерину;



контролю артеріального тиску;



зниженню серцево-судинного ризику;



підтримці здорової маси тіла;



кращому контролю рівня глюкози крові.

Одним із найвідоміших досліджень є PREDIMED, у якому середземноморська дієта асоціювалася зі зниженням ризику серцево-судинних подій у пацієнтів високого ризику.

Простий принцип тарілки

Спробуйте, щоб:



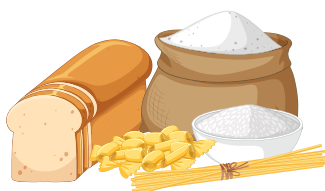
Основним джерелом жиру бажано обирати оливкову олію

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ

Середземноморський тип харчування – це не короткочасна «дієта», а довготривалий стиль життя, який можна адаптувати до українських харчових звичок.

Навіть невеликі зміни щоденного раціону можуть бути корисними для здоров'я серця.

ПРОДУКТИ СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКОГО ТИПУ ХАРЧУВАННЯ



Овочі та коренеплоди	Фрукти	Зернові	Горіхи, насіння та бобові
Жолудевий гарбуз (ацорн)	Авокадо	Ячмінь	Мигдаль
Артишоки	Яблука	Коричневий рис	Бразильські горіхи
Рукола	Абрикоси	Гречка	Квасоля каннеліні
Буряк	Банани	Булгур	Насіння чіа
Болгарський перець	Чорниця	Кускус (цільнозерновий)	Нут
Броколі	Диня (конталупа)	Дурум (тверда пшениця)	Боби фава
Брюссельська капуста	Вишня	Фарро (полба)	Зелена квасоля
Гарбуз (баттернат)	Мандарини	Кіноа	Насіння льону
Капуста	Фініки	Просо	Фундук
Морква	Інжир	Овес	Насіння конопель
Селера	Грейпфрут	Полента (кукурудзяна крупа)	Квасоля червона
Огірок	Виноград	Цільнозерновий хліб	Чечевиця
Баклажан	Диня медова	Паста з цільнозернового борошна	Кедрові горішки
Капуста кейл	Оливки	Дикий рис	Фісташки
Листя салату	Апельсини		Насіння кунжуту
Окра	Персики та нектарини		Насіння соняшнику
Картопля (червона, біла, солодка)	Груші		Волоські горіхи
Редис	Гранат		
Кабачок	Малина		
	Полуниця		
	Помідори		
	Кавун		

Додаткові рекомендації



Корисні жири: оливкова олія — основне джерело жиру в раціоні



Пийте достатньо **води**



Будьте **фізично активними** щодня



Їжте разом із сім'єю та насолоджуйтесь їжею

Корисні джерела

- American Heart Association — Mediterranean Diet
- Cleveland Clinic — Mediterranean Diet Overview

- ESC — Mediterranean Diet and Cardiovascular Disease
- PREDIMED Study (NEJM)

DIG-C1-2 (2025-2027, 2 years)-468

Матеріал має інформаційний характер і не замінює консультацію лікаря. Освітній матеріал для пацієнтів.

ТОВ «Серв'є Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua. Copyright © 2026, Всі права захищені.