

# Учёные вновь доказали пользу средиземноморского питания для здоровья

Средиземноморское питание оказывает благотворное влияние не только против метаболического синдрома, но и предотвращает увеличение окружности талии, повышение HDL-холестерина и триглицеридов в крови, нормализует артериальное давление и углеводный обмен в организме. Это выяснили в новом исследовании греческие медики.

Средиземноморский тип питания характеризуется высоким уровнем потребления мононенасыщенных жирных кислот, в первую очередь из оливок и оливкового масла, ежедневным потреблением фруктов, овощей, круп из необработанного зерна, низким содержанием жира в молочных продуктах, еженедельным употреблением рыбы, мяса птицы, орехов и бобовых, относительно низким потреблением красного мяса и умеренным ежедневным потреблением алкоголя, как правило во время еды.

По словам врачей Афинского университета, средиземноморское питание уже давно ассоциируется со снижением смертности от всех причин, снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, ожирения и некоторых видов рака. Кроме того, такое питание оказывает защитный эффект против абдоминального ожирения, контролирует уровни липидов, метаболизм глюкозы и кровяное давление, которые также являются факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Учёные доказали антиоксидантное и противовоспалительное действие средиземноморской диеты в целом, особенно благодаря положительным свойствам оливкового масла, фруктов и овощей, цельного зерна и рыбы.

Автор: Артур Скальский © АМИ-ТАСС ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3748 14.03.2011, 08:42 📄 451

URL: <https://babr24.com/?ADE=92282> Bytes: 1466 / 1466 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)