

УДК 640.43

**Семидко В.В., студент 3 курсу гр. ГРС-5, ФБСО
Чагайда А.О., к.т.н., доц. кафедри туризму та
готельно-ресторанної справи
Державний університет «Житомирська політехніка»**

Історичні особливості формування середземноморської дієти

Оригінальна середземноморська дієта – це, по суті, режим харчування, якого в епоху античності дотримувалися люди і який спочатку базувався на тріаді «хліб–олівкова олія–вино» у поєднанні з бобовими та сиром, виготовленим з нежирного овечого та козячого молока. Ця культура харчування, що відображала модель «класичної» греко-римської цивілізації, поступово змінювалась, збагачуючись новими продуктами та новими рецептами. Як наслідок історичних подій, приблизно в 1000 році нашої ери, харчові звички середземноморського населення відображали звички вже двох чітко визначених моделей цивілізацій, які стикалися протягом тривалого часу: греко-римської та кельтсько-германської. Кельтсько-германська цивілізація, що населяла дикі, лісисті райони континентальної Європи, розвивалася завдяки напівкочовим популяціям, які полювали, рибалили, збирали дикі фрукти та розводили худобу. Їхнє господарство було сільсько-скотарським, цілком відмінним від греко-римської тріади, і режим харчування базувалася на тріаді «м'ясо-сало-пиво» [1].

Подальше збагачення середземноморської дієти відбулося із прибуттям арабів в Південну Італію, адже арабська культура харчування зосереджувалася на вуглеводах, зокрема на макаронах, рисі та цукрі, і, як наслідок, ці елементи швидко увійшли в середземноморську культуру харчування і стали основними продуктами харчування людей. Араби також представили багато нових абсолютно невідомих фруктів і овочів, таких як баклажани, артишоки, шпинати, лайм, банани, лимони, апельсини, а також багато спецій, таких як кориця, гвоздика, мускатний горіх, імбир і шафран. Інші продукти харчування, імпортовані після відкриття Америки, мали основоположне значення для європейського населення, оскільки існуюче виробництво зернових було неадекватним, а культура харчування надмірно консервативною. Картопля, кукурудза, боби, перець, помідори, арахіс, гарбуз, ананас, авокадо швидко поширилися по всій Європі, а американська індичка стала заміною куріпок і зайців [1].

В наш час традиційна середземноморська дієта визначається як дієта, яка переважала в районах вирощування оливкових дерев Середземноморського регіону до початку 1960-х років. Важливим джерелом білка було помірне споживання риби та моллюсків, яке змінювалося залежно від близькості до моря. Основними джерелами жиру та алкоголю серед людей, які дотримуються традиційної середземноморської дієти, є насамперед олівакова олія першого віджиму (EVOO) та червоне вино відповідно. Рясне використання олівакової олії через салати, традиційно приготовані овочі та бобові разом із помірним споживанням червоного вина під час їжі робить цю дієту дуже поживною та смачною. Червоне вино та EVOO містять кілька біологічно активних поліфенолів (гідрокситирозол і тирозол, олеокантал і ресвератрол), які мають протизапальні властивості [2]. Також середземноморська дієта була визнана ЮНЕСКО як нематеріальна культурна спадщина яка являє собою набір навичок, знань, практик і традицій, починаючи від ландшафту до столу, включаючи врожай, збір врожаю, риболовлю, консервацію, обробку, приготування та, зокрема, споживання їжі. Середземноморська дієта характеризується моделлю харчування, яка залишалася незмінною в часі та просторі, що складається в основному з олівакової олії, злаків, свіжих або сушених фруктів і овочів, помірної кількості риби, молочних продуктів і м'яса, а також багатьох приправ і спецій. супроводжується вином або наливками, завжди поважаючи вірування кожної спільноти. Однак середземноморська дієта (від грецького *diáita*, або спосіб життя) охоплює не тільки їжу і сприяє соціальній взаємодії, оскільки спільна трапеза є наріжним каменем соціальних звичаїв і святкових заходів [3,4].

Середземноморська дієта, що використовується як прототип для дієтичних рекомендацій, відображає модель харчування із зменшенням хронічних захворювань та може бути адаптована до споживачів різних культур. Разом із тим необхідно враховувати, що харчові уподобання є не лише дією на підтримку надходження поживних речовин в організм людини, а і культурним та соціальним феноменом.

Список використаних джерел:

1. Capurso, A. (2024). The Mediterranean diet: a historical perspective. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36, 78. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02686-3>
2. Martínez-González, M. A., Gea, A., & Ruiz-Canela, M. (2019). The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health. *Circulation research*, 124(5), 779–798. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348>
3. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. **The mediterranean diet**. *Intangible Heritage – UNESCO*. 2010; <http://www.unesco.org/archives/multimedia/document-1680-Eng-2>
4. Trichopoulou, A. (2021). Mediterranean diet як intangible heritage of humanity: 10 years on. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 31 (7), 1943-1948. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2021.04.011>