

ANNA GRONOWSKA-SENGER, MAGDALENA SMOLEŃSKA

## MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA ZASAD DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ W POLSKIEJ RACJI POKARMOWEJ

### POSSIBILITY OF THE MEDITERRANEAN DIET IMPLEMENTATION IN THE POLISH DAILY FOOD RATION

Zakład Oceny Żywienia  
Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW  
02-776 Warszawa, ul. Nowoursynowska 159C  
e-mail: senger@alpha.sggw.waw.pl  
Kierownik: prof. dr hab. A. Gronowska-Senger

*Podjęto próbę opracowania racji pokarmowej wykorzystującej zasady diety śródziemnomorskiej, stosując produkty i potrawy polskie. Stwierdzono możliwość stworzenia takiej racji pod warunkiem zmian w strukturze konsumpcji, tj. zwiększenia udziału produktów roślinnych kosztem zwierzęcych.*

#### WSTĘP

Głównym problemem zdrowotnym występującym w krajach rozwiniętych jak i rozwijających się jest nadkonsumpcja, wyrażająca się spożywaniem zbyt dużej ilości energii oraz tłuszczów zwierzęcych. Efektem tego jest narastające zjawisko chorób cywilizacyjnych dotyczące również naszego kraju. Z badań krajowych wynikają liczne błędy żywieniowe polegające nie tylko na przekarmianiu [3, 5, 8, 13, 15, 19, 20, 27] ale również niedostatecznym spożyciu [4, 5, 10-12, 14, 15, 18, 28, 29, 33]. Szacuje się, że około 1/4 ludności Polski cierpi z powodu chorób na tle nieprawidłowego żywienia i stylu życia, a 1/3 ogółu zgonów dotyczy osób poniżej 65 roku życia [27, 33].

Na pierwszym miejscu w strukturze przyczynowej zgonów znajdują się choroby układu krążenia, następnie nowotwory, osteoporoza. Stwarza to konieczność poszukiwania możliwości zmiany dotychczasowego sposobu żywienia w Polsce na zdrowszy. Propozycją, taką jest sposób żywienia typu śródziemnomorskiego, przejawiający się niską zachorowalnością mieszkańców tego regionu na choroby cywilizacyjne [1, 9, 17, 21, 23, 24, 31]. Stąd interesującym wydawało się podjęcie próby opracowania rodzimej racji pokarmowej, wykorzystując zasady ww. diety, stosując produkty i potrawy polskie.

#### MATERIAŁ I METODY

Do opracowania wykorzystano zalecenia greckiej diety śródziemnomorskiej [25, 31], produkty żywnościowe stosowane w tej diecie i możliwość zastąpienia niektórych z nich produktami krajowymi.

mi oraz receptury krajowych potraw. Zaproponowane żywienie obejmowało opracowanie dekadowego jadłospisu okresu późnozimowego i wczesnowiosennego, uwzględniając 5 posiłków w ciągu dnia dla kobiety w wieku 19-25 lat o aktywności fizycznej umiarkowanej. Dla jego realizacji przyjęto poziom ekonomiczny B oraz normy zalecanego spożycia składników pokarmowych dla ww. kobiety [32]. Produkty i potrawy wykorzystane przy konstruowaniu racji pokarmowej stanowiły powszechnie spożywane w kuchni polskiej. Rezygnacja z produktów rodzimych ograniczałaby możliwość zastosowania zaproponowanego jadłospisu w codziennym żywieniu z uwagi na odmienne zwyczaje, dostępność produktów oraz ich cenę. Jadłospisy oceniono pod względem jakościowymi ilościowym, odnosząc je do greckiej diety śródziemnomorskiej. Wartość odżywczą zaproponowanego żywienia oceniono przy użyciu programu komputerowego „Żywienie” i porównano z normami polskimi dla ww. kobiety.

### WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Podstawą diety śródziemnomorskiej są produkty zbożowe, tj. pieczywo, makarony, ryż, kasze, spożywane z dość dużą ilością warzyw, bez lub z niewielkim dodatkiem mięsa. W zaproponowanych jadłospisach (tabela I, II, III) pojawiają się one z różnymi, charakterystycznymi dla kuchni polskiej dodatkami (np. ryż z mięsem, papryka faszerowana itp.). W krajach śródziemnomorskich ziemniaki traktowane są jako warzywo i serwowane w niewielkich ilościach, jednak ze względu na wielowiekową tradycję ich spożywania w Polsce, w jadłospisach nie zrezygnowano z nich, bowiem są one również ze względu na spożycie znaczącym źródłem witaminy C w naszej racji pokarmowej [5, 6, 7, 14, 30].

Tabela I. Propozycje śniadań uwzględniające zalecenia diety śródziemnomorskiej  
Breakfast proposal according to the Mediterranean diet guidance

Dzień	I Śniadanie		II Śniadanie	
	jadłospis	ilość (g)	jadłospis	ilość (g)
1	jogurt naturalny 2%	200	chleb chrupki	40
	musli z rodzynkami i orzechami	30	ser Edamski	35
	kawa	200	szynka z indyka	40
	cukier	5	margaryna „Rama”	10
	śmietanka do kawy 9%	15	rzodkiewka	40
	mandarynki	70	kapusta pekińska	20
	grapefruit	200	sok ananasowy	250
2	mleko 2%	350	chleb mieszany z soją	100
	płatki owsiane	30	sałatka z tuńczyka	115
	banan	150	jogurt truskawkowy	175
			herbata + cukier	250+5
		jablko	200	
3	naleśniki z marmoladą	100	serek twarogowy ziarnisty	100
	mleko 2%	300	kajzerka	75
	grapefruit	200	margaryna	5
		jogurt naturalny	75	

cd. tab. I

4	ryż na mleku	300	chleb żytni pełnoziarnisty	100
	chleb pszenny z pszenicą	100	paszтет rybny	50
	powidła śliwkowe	20	pomidor	100
	margaryna „Rama”	10	mandarynki	50
	gruszka	70	herbata	250
	sok pomarańczowy	250	cukier	5
5	mleko 2%	300	jogurt jagodowy	150
	płatki kukurydziane	50	rodzynki suszone	10
	chleb razowy	100	morele suszone	10
	połędwica z kureczaka	40	orzechy laskowe	10
	margaryna	10	banan	175
	cykoria	20		
	papryka	50		
kawa + cukier	250+5			
6	makaron na mleku	300	sałatka z groszku zielonego	70
	chleb mieszany słonecznikowy	100	grahamka	100
	ser Gouda	20	jabłko	200
	pomidor	150	sok marchew-brzoskwinia	250
	cebula	10		
	margaryna	10		
7	pieczywo razowe	100	pumpernikiel	100
	szynka z indyka	20	sardynka w pomidorach	30
	pomidor	100	ogórek zielony	50
	sałata	10	gruszka	100
	margaryna	5	napój kawowy mleczny	250
	kakao	250		
8	chleb pszenny z ziarnami	100	bułka maślana	80
	twarożek + szczypior + rzodkiewka	130	banan	200
	sałata	20	kefir	300
	kawa	200		
	mleko	100		
9	jogurt naturalny	200	chleb żytni	100
	musli z owocami suszonymi	30	łosoś wędzony	40
	banan	150	margaryna	5
			cykoria	20
			sok marchew-jabłko	250

cd. tab. I

10	tost pszenny	120	jogurt wieloowocowy	175
	ser Gouda	30	banan	175
	tuńczyk w wodzie	40		
	pomidor	100		
	kawa + cukier	100+5		
	mleko	200		

Tabela II. Propozycje obiadów uwzględniające zalecenia diety śródziemnomorskiej  
Dinner proposal according to the Mediterranean diet guidance

Dzień	Obiad	
	jadłospis	ilość (g)
1	cielęcina w potrawce	220
	ryż biały na sypko	100
	surówka z kapusty czerwonej	135
	sok czarna porzeczka	250
2	zupa pomidorowa z makaronem	200
	dorsz w jarzynach	100
	ziemniaki gotowane bez tłuszczu	250
	surówka biała kapusta z marchwią	70
	surówka pory z jabłkami	70
	sok czarna porzeczka	250
3	zupa kalafiorowa	200
	ziemniaki gotowane bez tłuszczu	250
	papryka nadziewana mięsem i ryżem	150
	sok z marchwi, jabłek i owoców tropikalnych	250
4	barszcz ukraiński	300
	potrawka z kurczaka	100
	kasza gryczana	100
	buraczki zasmażane	100
	sałata z olejem	50
5	zupa selerowa	300
	dorsz pieczony	150
	ziemniaki gotowane bez tłuszczu	250
	surówka z kapusty kwaszonej z marchwią	100
	kompot z wiśni	250

cd. tab. II

6	zupa ogórkowa	300
	kurczak w jarzynach	150
	pasza perłowa na sypko	100
	surówka – kapusta biała z marchwią	100
	buraki z jabłkiem	70
	sok pomidorowy	250
7	barszcz czerwony czysty	300
	kotlety sojowe	200
	ziemniaki	200
	marchewka z groszkiem	100
	surówka z papryki	120
8	krupnik z kaszy jęczmiennej	300
	kotlet mielony z dorsza	100
	ziemniaki	200
	fasolka szparagowa	100
	sok czarna porzeczka	250
9	spaghetti	400
	sałata zielona z olejem	70
	wino czerwone	150
10	risotto z grzybami	400
	surówka z porów z jabłkami	100
	sok czarna porzeczka	250

Tabela III. Propozycje podwieczorków i kolacji uwzględniające zalecenia diety śródziemnomorskiej

Snacks and supper proposal according to the Mediterranean diet guidance

Dzień	Podwieczorek		Kolacja	
	jadłospis	ilość (g)	jadłospis	ilość (g)
1	jogurt bananowy	175	pierogi z serem	200
	migdały	10	herbata	250
	morele suszone	10	cukier	5
2	kajzerka	50	Salatka z serem „Feta”	200
	miód	10	grahamka	70
	margaryna	10	herbata	250
	gruszka	150		
3	orzechy pistacjowe	50	chleb żytni pełnoziarnisty	150
	jogurt wiśniowy	175	sałatka warzywno-fasolowa	280
			margaryna	10
			herbata owocowa	250

cd. tab. III

4	buleczki drożdżowe z jabłkiem	50	pierogi leniwe	150
	kiwi	70	kefir	300
	sok jabłkowy	250		
5	rogale kruche	70	zapiekanka z makaronu z warzywami	300
	koktajl mleczny śmietankowy	250	surówka z pomidorów i cebuli	100
	pomarańcze	250	sok z czarnej porzeczki	250
6	jogurt truskawkowy	175	fasolka po bretońsku	200
	kiwi	70	herbata owocowa	250
			cukier	5
7	ciastko francuskie ze śliwkami	70	brokuły zasmażane	200
	napój mleczny kawowy	250	jajko sadzone	100
			banan	100
			herbata	250
			cukier	5
8	pierniki alpejskie	30	sałatka z kurczakiem	200
	sok pomarańczowy	250	chleb mleczny	100
			margaryna	5
			herbata owocowa	250
			cukier	5
9	jabłko pieczone	200	pieczywo mieszane	100
	sok – owoce tropikalne	250	parówki drobiowe	80
			surówka z pomidorów	80
			mandarynki	80
			herbata owocowa	250
10	truskawki w galarecie	250	chleb pełnoziarnisty	100
	mandarynki	80	serek Fromage	40
			surówka z owoców i warzyw	100
			kefir	300

Podstawę śniadań w zaproponowanym żywieniu stanowią mleko i przetwory, w przeciwieństwie do tradycyjnej diety śródziemnomorskiej, w której mleko spożywane jest głównie w postaci jogurtu i serów. W diecie tej nie występuje też masło i śmietana, które w proponowanym żywieniu uwzględniono w bardzo niewielkich ilościach. Tłuszcze zwierzęce zastąpiono tłuszczami roślinnymi, a oliwę ze względu na jej wysoką cenę zastąpiono olejem rzepakowym bezerukowym, o składzie kwasów tłuszczowych najbardziej zbliżonym do oliwy.

Spożycie mięsa i przetworów ograniczono, zwłaszcza mięsa czerwonego na korzyść drobiowego i cielecego oraz zastępując je często daniami rybnymi. Jako zamienniki mięsa wprowadzono potrawy ze strączkowych. Ograniczenie spożycia mięsa i przetworów do poziomu zgodnego z zaleceniami diety śródziemnomorskiej zostało podyktowane profilaktyką chorób układu krążenia, niektórych nowotworów oraz nadwagi i otyłości [23, 24, 26, 31].

Warzywa i owoce stanowiące podstawę diety śródziemnomorskiej w proponowanym sposobie żywienia występują w postaci surowej, gotowanej, sałatek i surówek. Nieodłącznym elementem polskiej tradycji są przetwory owocowe, które też zostały uwzględnione w jadłospisach. Zaproponowane żywienie w zakresie częstotliwości udziału oraz ilości poszczególnych grup produktów spożywczych na ogół było zgodne z zaleceniami diety śródziemnomorskiej (tabela IV i V).

Przekroczenia dotyczyły głównie mleka, masła oraz owoców, co wynikało z odmiennej, w porównaniu do greckiej diety, struktury asortymentowej tych grup produktów, zwyczaju picia mleka słodkiego w naszym kraju. Poza tym z uwagi na szczególne znaczenie tych grup produktów w żywieniu człowieka [7, 12, 20, 33], w proponowanych racjach występują one w szerokiej gamie asortymentowej i dość dużych ilościach.

Tabela IV. Porównanie jakościowe proponowanego żywienia z zaleceniami diety śródziemnomorskiej  
Quality companion of the proposal and Mediterranean nutrition

Grupa produktów	Dieta śródziemnomorska	Proponowane żywienie
Zbożowe (pieczywo, ryż, makaron, ziemniaki)	codziennie	codziennie
Owoce	codziennie	codziennie (świeże soki, przetwory)
Warzywa	codziennie	codziennie (świeże, gotowane, przetwory)
Strączkowe	codziennie	6 x w jadłospisie dekadowym
Oliwa z oliwek	codziennie	zastąpiona innymi tłuszczami roślinnymi (olej rzepakowy bezerukowy, inne oleje roślinne, margaryny)
Mleko i przetwory	codziennie	codziennie (mleko, sery, jogurty, kefir)
Ryby	kilka razy w tygodniu	5 x w jadłospisie dekadowym
Drób	kilka razy w tygodniu	7 x w jadłospisie dekadowym (dania obiadowe, wędliny)
Jaja	kilka razy w tygodniu	kilka razy w tygodniu
Stodyczne	kilka razy w tygodniu	kilka razy w tygodniu
Czerwone mięso	kilka razy w miesiącu (lub częściej małe porcje)	2 x w jadłospisie dekadowym, bardzo małe porcje

Tabela V. Spożycie produktów w proponowanym żywieniu i w greckiej diecie śródziemnomorskiej (g/osobę/dzień)  
Food intake with proposed and Greece Mediterranean diets (g/person/day)

Produkt	Dieta śródziemnomorska	Proponowane żywienie	Grecja = 100
Chleb	218	192	88
Mąka	30	28	93
Makaron	28	37	132
Ziemniaki	155	173	111
Warzywa	252	326	128
Strączkowe suche	16	20,5	129
Owoce	341	600	175
Cukier i słodycze	82	42	51
cukier	40	36	90
słodycze	42	6	14
Mięso i przetwory	175	117	67
Ryby i przetwory	39	54,5	139
Mleko	112	531	474
Nabiał	84	59	70
Jaja	25	17	68
Tłuszcze ogółem	90	41	45
masło	1	7	700
oleje roślinne	89	34	38
Tłuszcze zwierzęce	0	0	100

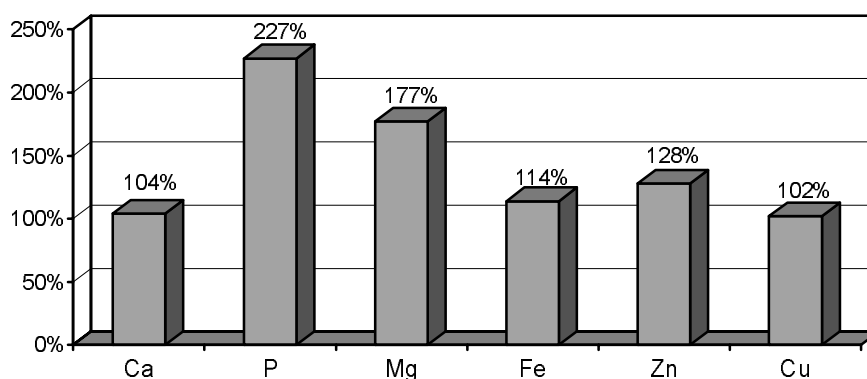
Biorąc pod uwagę wartość odżywczą proponowanego żywienia, była ona zgodna z zaleceniami w zakresie udziału składników w dostarczaniu energii (tabela VI), bowiem średnie wartości mieściły się w ich granicach, przy zróżnicowaniu dziennym nie przekraczającym górnej granicy zaleceń. Zaproponowane racje pokarmowe oparte na zasadach diety śródziemnomorskiej pozwalają utrzymać udział energii z tłuszczu każdego dnia w granicach zalecanych 30%.

Zawartość pozostałych wybranych składników, zarówno odżywczych jak i pokarmowych (tabela VII) spełniała zalecenia dotyczące dziennego ich spożycia, chociaż dla niektórych z nich (magnez, fosfor) była od nich wyższa (ryc. 1). Wynika to z faktu praktycznie niemożliwości zaplanowania racji pokarmowej o zawartości fosforu w granicach zalecanego spożycia. Z tego też wypływa znacznie większa zawartość magnezu.



Tabela VI. Struktura energii (%) i stosunek kwasów tłuszczowych w proponowanym żywieniu  
Energy structure and fatty acids ratio in proposed nutrition

Wyróżnik	%
Węglowodany	
ogółem	56,0 (51-60)
proste	5,0 (1-8)
Białko	15,0 (12-16)
Tłuszcze	28,0 (24-30)
Kwasy tłuszczowe	
nasycone (S)	8,0 (6-10)
mononienasycone (M)	11,0 (9-13)
wielonienasycone (P)	7,0 (5-11)
P/M	0,70 (0,43-0,98)
P/S	0,90 (0,56-1,14)
n3/n6	0,19 (0,08-0,27)



Ryc. 1. Średnie pokrycie zalecanego spożycia na niektóre składniki mineralne zawarte w proponowanym modelu żywienia

Fig. 1. The mean realisation of recommended minerals intake by proposed nutrition

W proponowanym żywieniu wskutek różnorodności zastosowanych produktów spożywczych zalecane spożycie witaminy A, C, E zostało dwukrotnie przekroczone (ryc. 2). Źródłem witaminy A były tu przede wszystkim warzywa i owoce oraz produkty mleczne, witamina E, oleje roślinne, margaryny, produkty zbożowe, natomiast witaminy C głównie owoce i warzywa.

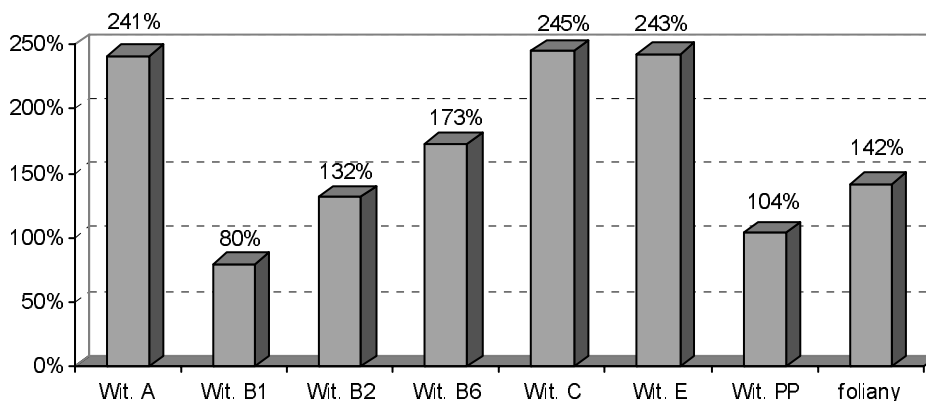
Niezwykle istotny jest skład kwasów tłuszczowych, a zwłaszcza stosunek kwasów omega 3 i 6 [3, 12, 13, 14]. Według ekspertów FAO/WHO powinien on mieścić się w przedziale 0,1-0,2. W proponowanych racjach (tabela VI) wynosił 0,19, spełniając tym samym wymo-

Tabela VII. Średnia zawartość i proporcje wybranych składników odżywczych i pokarmowych w proponowanym żywnieniu  
Mean content and proportion of nutrients in proposed nutrition

Wyróżnik	Białko (g)		Błonnik (g)	Cholesterol (mg)	Na Cl (g)	Witaminy			Składniki mineralne				
	rośl.	zwierz.				A (mg)	E (mg)	C (mg)	Ca (g)	Fe (mg)	Mg (mg)	Ca/P	
	35,0 (28-42)	50,0 (35-74)	33,0 (22-41)	212,0 (118-250)	6,0 (3-9)	1,4 (0,9-2,1)	19,0 (13-25)	147,0 (104-215)	1,2 (1,0-1,3)	16,0 (12-20)	496,0 (373-543)	0,46 (0,52-0,80)	
% realizacji normy	-	-	-	-	-	241	243	245	104	114	177	-	

Tabela VIII. Zawartość sodu i potasu w proponowanym modelu żywienia  
Sodium and potassium content in proposed nutrition

Wyróżnik	Dzień										Średnia
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sód (mg)	1224	3292	2173	2101	2672	3542	2048	1686	2019	1960	2272
Potas (mg)	4641	6113	6603	4910	6747	5114	6236	5557	5328	4136	5539
Na/K	0,26	0,54	0,33	0,43	0,40	0,69	0,33	0,30	0,38	0,47	0,41



Ryc. 2. Średnia realizacja zalecanego spożycia na niektóre witaminy zawarte w proponowanym modelu żywienia.

Fig. 2. The mean realisation of recommended vitamin intake by proposed nutrition.

gi w tym zakresie. Również dla pozostałych kwasów tłuszczowych ich proporcje były zgodne z zaleceniami.

Uwzględniając związek między nadmiernym spożyciem sodu a występowaniem nadciśnienia tętniczego, zwiększonego ryzyka udaru mózgu i raka żołądka, w proponowanym modelu stosunek tego pierwiastka do potasu wynosił średnio 0,41 (tabela VIII), spełniając tym samym wymogi w tym zakresie.

Wprowadzenie zasad diety śródziemnomorskiej do polskiej racji pokarmowej nie pociąga za sobą wzrostu wydatków na żywność, zmienia jedynie ich strukturę, przenosząc koszt zakupu z jednych produktów na drugie. W proponowanym żywieniu dotyczą one zwiększenia udziału produktów roślinnych, a zmniejszenia zwierzęcych. Wprawdzie na przestrzeni ostatniego 20-lecia spożycie warzyw i owoców w Polsce wzrosło [6], nie mniej jest nadal niższe od zalecanego, dlatego w omawianej propozycji zwiększono znacząco ich udział. Wdrożenie zasad diety śródziemnomorskiej wymaga zmian w strukturze konsumpcji, tj. zwiększenie udziału produktów pochodzenia roślinnego (wzrost spożycia produktów zbożowych, warzyw i owoców, suchych strączkowych), zmniejszenie udziału produktów zwierzęcych (spadek spożycia mięsa i przetworów, zastąpienie tłuszczów zwierzęcych olejami roślinnymi i margarynami, z niewielkim udziałem masła).

Mimo pewnych korzystnych zmian obserwowanych w sposobie żywienia w Polsce, wymaga on dalszych korekt w kierunku modelu zdrowszego. Wyjściem naprzeciw tym oczekiwaniom jest zaproponowany model żywienia wykorzystujący zasady diety śródziemnomorskiej z zastosowaniem polskich produktów i potraw.

## WNIOSEK

1. Wykorzystując zasady diety śródziemnomorskiej, stosując produkty i potrawy polskie, można uzyskać zdrowszy model żywienia pozwalający na eliminację błędów żywieniowych.

A. Gronowska-Senger, M. Smoleńska

POSSIBILITY OF THE MEDITERRANEAN DIET IMPLEMENTATION  
IN THE POLISH DAILY FOOD RATION

Summary

The implementation of the Mediterranean diet in the polish daily food ration using polish food products and dishes was the main aim of the study. The 10-days menu for women aged 19-25, working moderately was elaborated at economic level B. The share of food products in these food daily rations was compared with that in Greece Mediterranean diet. Nutritive value was evaluated and composed with recommended nutrient intake.

It has been shown that implementation of the Mediterranean diet in the polish food daily ration requires changes in food intake structure, by increasing plant products consumption and lowering the animal one. The possibility of the implementation of the Mediterranean diet in the polish one using national products and dishes exists.

PIŚMIENNICTWO

1. *Arnaudinaud V* i wsp.: Polifenole wina: struktura i właściwości biologiczne, kwestia chemii. *Żywność, żywienie, prawo a zdrowie* 2001, 1, 96.
2. *Czezelewski J., Wilczewski A., Raczyński G.*: Assessment of food intake and nutritional status of children from selected Polish urban and rural areas. *Pol. J. Food Nutr. Sci.* 1997, 6, 47, 1, 115.
3. *Daniewski M.*: Oszacowanie dziennego spożycia kwasów tłuszczowych w przeciętnej racji pokarmowej. *Żyw. Człow. Metab.* 1999, 1, 23.
4. *Duda G., Twardowska-Rajewska J., Przysławski J., Różycka-Cala K.*: Ocena sposobu żywienia kobiet w wieku podeszłym. *Brom. Chem. Toksykol.* 1999, 2, 161.
5. *Gronowska-Senger A.*: Błędy żywieniowe stanowiące ryzyko dla zdrowia w Polsce. *Żywność, Technologia, Jakość* 2001, 4 (29) Supl., 50.
6. *Gulbicka B.*: Wyżywienie polskiego społeczeństwa w ostatniej dekadzie XX wieku. 2000, IERiGŻ, Warszawa.
7. *Hamulka J.*: Najczęściej spotykane nieprawidłowości w żywieniu dzieci w wieku szkolnym. *Nowa Medycyna* 1998, 21-22, 38.
8. *Kollajtis-Dolowy A., Roszkowski W., Moranowska I., Brzozowska A.*: Potrzeby oraz propozycje zmian sposobu żywienia ludzi starszych. *Żyw. Człow. Metab.* 2000, 1, 92.
9. *Lasheras C., Fernandez S., Patterson A.M.*: Mediterranean diet and age with respect to overall survival institutionalized, nonsmoking elderly people. *Am. J. Clin. Nutr.* 2000, 71, 987.
10. *Mędreła-Kuder E., Kostkiewicz J.*: Wybrane nawyki żywieniowe w populacji osób otyłych. *Żyw. Człow. Metab.* 2001, Supl. t. 2, 649.
11. *Ostrowska L., Czapska D., Karczewski J.*: Ocena nadwagi i otyłości oraz nawyków żywieniowych studentów AM w Białymstoku. *Brom. Chem. Toksykol.* 2000, 2, 125.
12. *Przysławski J., Nowak J.*: Ocena poziomu oraz struktury spożycia wybranych składników odżywczych występujących w racjach pokarmowych kobiet i mężczyzn w okresie meno- i andropauzy. Cz. IV. Struktura spożycia witamin. *Brom. Chem. Toksykol.* 1999a, 3, 233.
13. *Przysławski J., Nowak J.*: Wartość żywieniowa tłuszczów występujących w całodziennych racjach pokarmowych grup kobiet i mężczyzn w okresie meno- i andropauzy. *Żyw. Człow. Metab.* 2000, 1, 43.
14. *Przysławski J., Gertig H., Bolesławska I., Duda G., Maruszewska M., Nowak J.*: Analiza struktury spożycia produktów oraz wybranych składników odżywczych występujących w całodziennych racjach pokarmowych pracowników sfery budżetowej i pozabudżetowej. *Żyw. Człow. Metab.* 1999c, 3, 183.

15. *Przysławski J., Duda G.*: Poziom spożycia składników podstawowych i energii, a wybrane wskaźniki antropometryczne grupy mężczyzn z Regionu Wielkopolski. *Żyw. Człow. Metab.* 2001, Supl., t. 1, 102.
16. *Rapacka E., Szpotan J., Kudzin J., Zbrzeźna B., Kaczmarek J.*: Ocena sposobu żywienia w okresie niemowlęcym dzieci otyłych w wieku 6-14 lat oraz rodzinne występowanie otyłości. *Żyw. Człow. Metab.* 2001, Supl., t. 1, 391.
17. *Renaud S., de Lorgeril M.* et al.: Cretan Mediterranean diet for prevention of coronary heart disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 1995, 61 suppl., 1360S.
18. *Rogańska-Niedźwiedz M., Chabros E., Chwojnowska Z., Wajszyzyk J., Charzewska J., Ziemiański Ś.*: Badanie wielkości spożycia folianów w grupie kobiet w wieku prokreacyjnym. *Żyw. Człow. Metab.* 2000, 2.
19. *Rutkowska U., Kunachowicz H., Iwanow K., Wojtasik A.*: Jakość zdrowotna krajowych racji pokarmowych – badania analityczne i ocena teoretyczna. Cz. I. Wartość energetyczna i zawartość składników podstawowych. *Żyw. Człow. Metab.* 1999, 4, 275.
20. *Rutkowska U., Kunachowicz H., Iwanow K., Wojtasik A.*: Jakość zdrowotna krajowych racji pokarmowych – badania analityczne i ocena teoretyczna. Cz. IV. Zawartość wapnia, fosforu, magnezu, żelaza i potasu. *Żyw. Człow. Metab.* 2000, 2.
21. *Ryan M.* i wsp.: Diabetes and Mediterranean diet a beneficial effect of oleic acid on insulin sensitivity adipocyte glucose transport and endothelium – dependent vasoreactivity. *QJM* 2000, 93, 85.
22. *Sekula W., Lagiou P., Morawska M., Niedzialek Z., Kanellou A., Trichopoulou A.*: A comparison of the food and health patterns in Greece and in Poland. *Żyw. Człow. Metab.* 1997, 1, 13.
23. *Simopoulos A.P.*: The Mediterranean Diets: What is so special about Diet of Greece? The scientific evidence. *J Nutr. Nov.* 2001, vol. 131, 11S.
24. *Stachowska E., Chlubek D., Ciechanowski K.*: Dieta typu śródziemnomorskiego: czynnik kulturowy czy forma zapobiegania chorobom cywilizacyjnym? *Polski Merkuriusz Lekarski* 2001, 63, 279.
25. *Szostak W.B., Cichońska A., Cybulska B.*: Zdrowa dieta śródziemnomorska. Agencja Wydawnicza Comes 2001, Warszawa.
26. *Szostak-Węgierek G.*: Etiopatogeneza i epidemiologia chorób układu krążenia. *Nowa Medycyna* 1998, 21-22, 9.
27. *Szponar L., Sekula W., Niedzialek Z., Respondek W.*: Prevention of diseases related to unsatisfactory health quality of food and inadequate nutrition and trends in the development of agriculture and food processing in Poland. *Żyw. Człow. Metab.* 1996, Supplement 1.
28. *Wajszyzyk B., Charzewska J.*: Niedokrwistość a zawartość wybranych składników odżywczych w całodziennych racjach pokarmowych dziewcząt i młodych kobiet. *Żyw. Człow. Metab.* 2001, 1, 3.
29. *Wawrzyniak A., Hamulka J.*: Wpływ sposobu żywienia na stan odżywienia żelazem młodzieży akademickiej. *Żyw. Człow. Metab.* 2001, Supl., t. 1, 107.
30. *Wierzbicka E., Brzozowska A., Roszkowski W.*: Sposób żywienia oraz stan odżywienia ludzi starszych w Polsce w świetle danych z piśmiennictwa z lat 1980-1996. *Roczn. PZH* 1997, 1, 87.
31. *Willett W.C., Sacks F., Trichopoulou A.*: Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am. J. Nutr.* 1995, 61, suppl. 1402S.
32. *Ziemiański Ś.*: Żywnienie a choroby cywilizacyjne. *Żyw. Człow. Metab.* 2001, Supplement, t. 2, 589.
33. *Ziemiański Ś., Bulhak-Jachymczyk B., Budzyńska-Topolowska J., Panczenko-Kresowska B., Wartanowicz M.*: Normy żywienia dla ludności w Polsce. *Nowa Medycyna* 1995, 5.

Otrzymano: 2004.09.09