

Диета DASH

Сохраните свою жизнь и здоровье –
контролируйте холестерин и давление!



Диета DASH — это план здорового питания, разработанный для предотвращения или лечения высокого артериального давления (или гипертонии). Это также может помочь снизить уровень холестерина, связанного с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так называемого холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Данная диета также показана и лицам с ишемической болезнью сердца.

Высокое артериальное давление и высокий уровень холестерина ЛПНП являются двумя основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Продукты в диете DASH богаты минералами: калием, кальцием и магнием. Диета DASH фокусируется на овощах, фруктах и цельнозерновых продуктах. В него входят обезжиренные или нежирные молочные продукты, рыба, птица, бобовые и орехи.

Диета ограничивает продукты с высоким содержанием соли, также называемой натрием. Она также ограничивает добавление сахара и насыщенных жиров, содержащихся, например, в жирном мясе и жирных молочных продуктах.

Диета DASH: что есть?

Диета DASH — это сбалансированный план питания, который дает возможность выбора того, что есть. Диета помогает сформировать здоровый для сердца стиль питания на всю жизнь. Нет необходимости в специальной еде или напитках. Продукты, входящие в рацион, есть в продуктовых магазинах и в большинстве ресторанов.

Следуя DASH, важно выбирать продукты, которые:

- Богаты калием, кальцием, магнием, клетчаткой и белком.
- С низким содержанием насыщенных жиров.
- С низким содержанием соли.



Диета DASH: рекомендуемые порции

Диета DASH обеспечивает ежедневные и еженедельные цели по питанию. Количество порций зависит от суточной потребности в калориях.

Вот рекомендуемые порции каждой группы продуктов для диеты DASH на 2000 калорий в день :

- **Зерновые:** от 6 до 8 порций в день. Одна порция может составлять 1/2 стакана приготовленных хлопьев, риса или макарон, 1 ломтик хлеба или 30 грамм сухих хлопьев.
- **Овощи:** от 4 до 5 порций в день. Одна порция — 1 стакан сырых листовых зеленых овощей, 1/2 стакана нарезанных сырых или вареных овощей или 1/2 стакана овощного сока*
- **Фрукты:** от 4 до 5 порций в день. Одна порция — это один средний фрукт, 1/2 стакана свежих, замороженных или консервированных фруктов или 1/2 стакана фруктового сока*
- **Обезжиренные или нежирные молочные продукты:** 2–3 порции в день. Одна порция — это 1 стакан молока или йогурта или 40г сыра
- **Нежирное мясо, птица и рыба:** шесть порций по 30 грамм (по 1 унции) или меньше в день. Одна порция составляет 30 грамм (1 унцию) приготовленного мяса, птицы или рыбы или 1 яйцо**
- **Орехи, семена или сухие бобы и горох:** 4–5 порций в неделю. Одна порция составляет 1/3 стакана орехов, 2 столовые ложки арахисового масла, 2 столовые ложки семян или 1/2 стакана вареной сушеной фасоли или гороха, также называемых бобовыми.
- **Жиры и масла:** 2–3 порции в день. Одна порция — 1 чайная ложка мягкого маргарина, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза или 2 столовые ложки заправки для салата.
- **Сладости и добавленный сахар:** 5 порций или меньше в неделю. Одна порция — 1 столовая ложка сахара, желе или джема, 1/2 стакана шербета или 1 стакан лимонада.

Диета DASH: кофеин

Диета DASH не говорит о кофеине. Как кофеин влияет на артериальное давление, неясно. Но кофеин может вызвать повышение артериального давления, хотя бы на короткое время.

Если у вас высокое артериальное давление или вы считаете, что кофеин влияет на ваше артериальное давление, подумайте о том, чтобы сократить его употребление. Вы можете поговорить со своим врачом о кофеине.

*в общей сложности рекомендуется съедать 300-400 гр/сутки овощей и фруктов.

**предпочтение отдается нежирным сортам белого мяса, рекомендации по потреблению красного мяса: не чаще 2 раз в неделю. Употребление рыбы: не реже 2 раз в неделю.



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



8 800 100 58 00
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru