

Диета DASH:

снижаем вес и давление одновременно

DASH – Dietary Approaches to Stop Hypertension, в русском переводе – ДПГ, т. е. «диета против гипертонии».

Цель диеты – профилактика и лечение гипертонии. Помимо регулирования давления, диета DASH решает ещё несколько важных задач: снижает уровень холестерина и улучшает показатели липидного профиля в целом, предотвращает развитие ишемической болезни сердца, инсульта, сердечной недостаточности и камней в почках, а также снижает риск развития сахарного диабета.

Диета DASH существенно снижает вес, улучшает самочувствие и качество жизни в целом. Она признана одной из лучших для профилактики и лечения сахарного диабета, а также одной из самых эффективных при заболеваниях сердца.

Диета сбалансирована по содержанию таких важных для нормализации давления веществ, как калий, кальций, белок, растительные волокна. При этом вам не придётся отслеживать каждый из этих компонентов. Достаточно просто отдавать предпочтение в своем рационе продуктам, которые вам советовали употреблять ещё с детства (фрукты, овощи, цельное зерно, белок и обезжиренные молочные продукты), в то же время избегая того, к чему нас подталкивают реклама и современные привычки питания (жирные и калорийные сладости, фаст-фуд, жирные сорта мяса, различные сосиски, колбасы).

«Классическую» диету DASH полезно дополнять употреблением жирной морской рыбы, рыбьего жира в жидком виде или в капсулах. Это поможет вам снизить кровяное давление и уменьшить риск опасных осложнений гипертонии.

Вот что должно быть в рационе по системе DASH:

- Продукты из цельных злаков– до 8 порций в день. Размер порции соответствует ломтику хлеба, 30 г сухой крупы или примерно половине стакана готовой каши, макарон из твёрдых сортов пшеницы и т. д.
- Овощи– 4–5 порций в день. Предпочтение желателно отдавать зелёным овощам: их порция по объёму равна примерно стакану. Порция других овощей и овощных соков вдвое меньше.
- Фрукты – 4–5 порций в день. Порция – это либо один свежий фрукт, либо $\frac{1}{4}$ стакана сухофруктов, либо $\frac{1}{2}$ стакана фруктового сока.
- Нежирные молочные продукты– 2–3 порции в день. Порция молочных продуктов соответствует 150 мл молока или йогурта или 40–50 г твёрдого сыра.
- Белковая пища (нежирное мясо, птица, рыба,)– до 200 г в день, яйца – 2–3 шт. в неделю.
- Орехи, семена, бобовые– 4–5 порций в неделю. Порция – это либо 40 г орехов, либо 2 столовых ложки арахисового масла / семян, либо варёные горох или фасоль из расчёта 80 мл сухого продукта.
- Жиры– 2–3 порции в день. В качестве одной порции вы можете себе позволить чайную ложку растительного масла, столовую ложку готовой заправки для салата (сметана 15%-ной жирности) и т. д.
- Сладости– до 5 порций в неделю, причём они должны быть нежирными. На практике это означает, что в день вы можете себя порадовать столовой ложкой

ягод, протёртых с сахаром, домашнего варенья, шариком сорбета (фруктового мороженого без жиров) или 1 шт. пастилы, мармелада (60 г). Выбрать можно что-нибудь одно – и не каждый день.

- Жидкость. Общее количество чистой воды должно быть 1,5–2 л в день (25–30 мл на кг нормального веса). $\frac{3}{4}$ этого объёма следует выпивать до 19.00.
- Соблюдение дробного питания малыми порциями: объём одной порции не должен превышать 250 мл для женщин и 300 мл для мужчин. 70 % калорийности рациона должно приходиться на первую половину дня, а 30 % – на полдник и лёгкий ужин.
- Ограничение потребления соли: не более 5 г в сутки. В этих целях следует отказаться от употребления деликатесов, солений и маринадов, а также не досаливать уже готовые блюда.

Диета DASH не поможет похудеть «на 10 кг за неделю к празднику». Ведь её цель – предотвратить главное осложнение лишнего веса – повышенное артериальное давление.

Проанализировав DASH-рацион, сразу понимаешь: в нём практически нет запрещенных продуктов, соблюден принцип дробности. DASH-диеты можно придерживаться всю жизнь.

Прежде чем сесть на диету DASH проконсультируйтесь с врачом.