

Диета DASH

ПРОДУКТЫ	1 ПОРЦИЯ ЭТО*:	КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ	
	75 г (½ чашки** готовых овощей или 1 чашка салата)	4-5	Ежедневно
	40 мг хлеба (1 тонкий кусочек) 75-120 г приготовленной крупы или макарон (½ чашки)	7-8	
	150 г яблоко, банан или средний апельсин 2 шт абрикоса или сливы	4-5	
	10 мл (2 чайные ложки)	2-3	
	<ul style="list-style-type: none"> • 250 мл молока • 200 г йогурта или • 40 г сыра 	2-3	
	80 г (100 г сырого продукта)	≤ 2	
	65 г (100 г сырого продукта)	≤ 2	Каждую неделю
	100 г (115 г сырого продукта)	≤ 2	
	30 г (примерно ¼ чашки)	4-5	
	35 г (1 небольшой кекс)	≤ 5	
	< 2,3 г в день (треть чайной ложки «без горки»)		

* Согласно Australian Dietary Guidelines, National Health and Medical Research Council, 2013

** Объем 1 чашки = 240 мл.

Что нужно знать о рационе **DASH?**

- DASH (от англ. Dietary Approaches to Stop Hypertension — диетический подход к лечению гипертонии) — это рацион, который разработан специально для пациентов с артериальной гипертензией.
- Основа DASH-рациона – меньше поваренной соли, насыщенных жиров, трансжиров и холестерина, и больше продуктов, богатых белком и клетчаткой. Предпочтение отдается фруктам, овощам и крупам - продуктам, которые выступают в роли источников калия и магния, необходимых для поддержания нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.
- Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний при соблюдении рациона DASH снижается на 20%, а развития таких осложнений, как инсульт и сердечная недостаточность, – на 19 % и 29% соответственно.
- По оценкам врачей из Национального Института Здоровья (США) рацион DASH разделяет первенство со средиземноморской диетой в рейтинге здорового питания.

Как уменьшить количество поваренной соли в рационе?

Вот несколько простых советов:

1. По возможности выбирайте продукты и приправы с низким содержанием натрия или вовсе без добавления соли.
2. Ограничьте употребление вяленых продуктов, рассолов, маринадов и соусов (например, соевого). Отдайте предпочтение свежим или замороженным овощам вместо консервированных.
3. Используйте специи вместо соли. При приготовлении пищи и за трапезой приправляйте пищу травами, специями, лимоном, лаймом или смесями приправ, не содержащих соли.