



Диета DASH

Что такое диета DASH и почему она важна?

Было показано, что **Диетический подход к лечению гипертонии**, или диета DASH, снижает кровяное давление и уровень холестерина. Это важно для пациентов с сердечной недостаточностью, гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями, потому что снижение уровня холестерина и кровяного давления снижает нагрузку на сердце, которое вынуждено перекачивать кровь через закупоренные артерии.

Каким образом я могу успешно соблюдать диету DASH?

В целях контроля кровяного давления и уровня холестерина, диета DASH ограничивает потребление натрия, насыщенных жиров и трансжиров, а также сладостей. Вместо этого она делает упор на употреблении овощей, фруктов, цельных круп, нежирного мяса и рыбы, нежирных молочных продуктов и полезных жиров. Следует ограничить продукты с высокой степенью обработки, красное мясо, сладости и сахаросодержащие напитки.

ГРУППА ПРОДУКТОВ	КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ *	ПРИМЕР
Цельнозерновые и зерновые продукты	7-8 в день	Бурый рис, макароны из цельной пшеницы, овсяная крупа
Фрукты	4-5 в день	Консервированные персики, консервированные груши, апельсины, бананы, яблоко
Овощи	4-5 в день	Консервированная зеленая фасоль, овощные смеси, морковь, листовая зелень, сельдерей, цуккини
Молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные	2-3 в день	1% молоко, йогурт с низким содержанием жира или обезжиренный, нежирный творог
Нежирное мясо, птица, рыба	2 или меньше в день	Курица, тунец
Жиры и масла	2-3 в день	Растительные масла (оливковое, рапсовое, масло авокадо, сафлоровое), авокадо, майонез
Орехи, семена и бобовые	4-5 в неделю	Арахисовое масло, несоленые орехи, чечевица, консервированная черная фасоль, красная фасоль, фасоль пинто.
Сладости и добавленный сахар	5 или меньше в неделю	Столовый сахар, конфеты, выпечка (печенья, пирожные), джем/желе, подслащенные напитки (лимонад, сок, обычная газировка)

**На основе диеты в 2000 калорий; порции разных групп продуктов могут отличаться от перечисленных в зависимости от ваших потребностей в калориях.*

Больше дополнительной информации и советов можно найти на веб-сайте Американской кардиологической ассоциации (heart.org).