

Диетический подход к профилактике гипертонии (DASH)



Начинаем с DASH

- 1 Ваше текущее положение.** Для диеты DASH не нужны специальные продукты или рецепты. Для начала можно воспользоваться бесплатным инструментом «Планировщик массы тела» (<https://www.niddk.nih.gov/bwp>), чтобы узнать, сколько калорий вам нужно в день для поддержания здоровья.
- 2 Обсудите прием лекарств с врачом.** Если вы принимаете лекарства от высокого давления или холестерина, продолжайте их принимать. Соблюдайте диету DASH и обсудите с врачом прием лекарств как часть общего плана здорового образа жизни.
- 3 Сделайте DASH частью своей здоровой жизни.** Диета DASH в сочетании с другими изменениями образа жизни поможет контролировать давление и снизить холестерин. Важные изменения образа жизни включают поддержание здорового веса и регулярную физическую активность.
- 4 DASH — для всей семьи.** Вся ваша семья может питаться по диете DASH. Ссылку на примерную диету DASH вы найдете ниже.
- 5 Не переживайте.** Даже если очень стараться питаться правильно, порой легко съесть лишнего. Просто старайтесь большинство дней придерживаться диеты DASH и рекомендованного для вас количества натрия.

Переходим на DASH

Начните с небольших изменений и полезных замен.

- Если сейчас вы съедаете одну–две порции овощей в день, добавьте еще одну порцию на обед или ужин. Попробуйте добавлять овощи в запеканки или макароны.
- Если вы сейчас не едите фрукты, добавьте одну порцию фруктов к каждому приему пищи или съедайте их в качестве перекуса.
- Постепенно увеличивайте потребление молока, йогурта и сыра до трех порций в день. Например, пейте молоко на обед или ужин вместо газированных напитков, сладкого чая или алкоголя.
- Выбирайте обезжиренное или нежирное (1%) молоко и йогурт, а также сыр с пониженным содержанием жира — это поможет снизить потребление насыщенных жиров, холестерина и калорий, а также увеличить поступление кальция.
- Читайте этикетку «Пищевая ценность» на всех продуктах и выбирайте те, в которых меньше всего насыщенных и трансжиров.
- Старайтесь заполнять ½ тарелки овощами и фруктами, ¼ — цельнозерновыми продуктами, а ¼ — рыбой, постным мясом, птицей или бобовыми.
- Выбирайте цельнозерновые хлопья и хлеб или макароны из цельнозерновой муки: в них больше минералов и клетчатки.

Разнообразьте источники белка.

- Выбирайте постное мясо, снимайте кожу с птицы или попробуйте вегетарианские блюда.
- Проверяйте этикетки на фарше и птице и выбирайте продукты с меньшим содержанием насыщенных жиров.
- Старайтесь один–два раза в неделю есть рыбу.

Выбирайте полезные и вкусные перекусы.

- Фрукты отличаются прекрасным вкусом и разнообразием. Употребляйте консервированные фрукты в соке или воде. Свежие фрукты удобно есть, а сухофрукты хорошо брать с собой или держать в машине.
- Идеи для перекуса: орехи с изюмом, крекеры, обезжиренный или нежирный йогурт, попкорн без соли и масла, сырые овощи.



Дополнительная информация — по ссылкам ниже.

Подробнее о диете DASH: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

Примерная диета DASH: <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/week-dash-eating-plan>

Как читать этикетку «Пищевая ценность»

Четыре простых шага

Используйте этикетку «Пищевая ценность» на упакованных продуктах и напитках, чтобы делать здоровый выбор. Следуйте этим ключевым шагам и советам!

1 Оценивайте размер порций

Размер порции показывает, сколько продукта составляет одну порцию и сколько порций содержится в упаковке.

Если вы съели 2 порции этого продукта, значит, вы получили 14% от суточной нормы натрия.

2 порции × 160 мг (7%) = 320 мг (14%) натрия

3 Осторожно: натрий

Проконсультируйтесь с врачом о том, какое количество натрия подходит именно вам.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

2 Считайте калории

Стоит ли оно того? Помните, сколько калорий в день вам нужно, чтобы достичь целевой массы тела.

4 Выбирайте питательные вещества осознанно

Используйте % суточной нормы, чтобы определить, много или мало в порции рекомендуемых питательных веществ, а также для сравнения продуктов.

- Старайтесь большинство дней получать 100% суточной нормы этих веществ:
 - Клетчатка
 - Железо
 - Витамин D
 - Калий
 - Кальций
- Старайтесь каждый день получать менее 100% суточной нормы этих веществ:
 - Насыщенные жиры
 - Добавленные сахара
 - Трансжиры*

*Старайтесь сводить потребление трансжиров к минимуму.

«Удобное» руководство по размерам порций



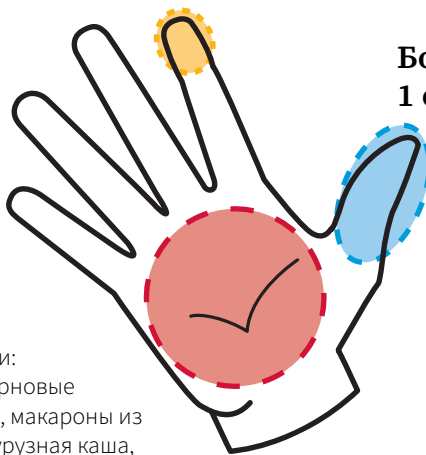
Кулак = 1 чашка

Одна порция объемом 1 чашка — это:
- 8 унций (около 240 мл) молока или йогурта
- яблоко среднего размера



Кончик пальца = 1 чайная ложка

Используйте не более 1 чайной ложки масла и жира, например майонеза или сливочного масла.



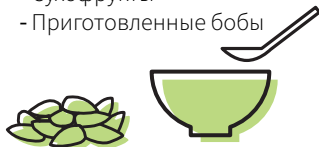
Большой палец = 1 столовая ложка

Одна порция арахисовой пасты равна 2 столовым ложкам.



Горсть = 1/2 чашки

Одна порция объемом 1/2 чашки:
- Приготовленные цельнозерновые продукты (коричневый рис, макароны из цельнозерновой муки, кукурузная каша, горячая каша и др.)
- Сухофрукты
- Приготовленные бобы



Ладонь = порция 3 унции

Выбирайте порции нежирного мяса, рыбы и птицы весом 3 унции.

