
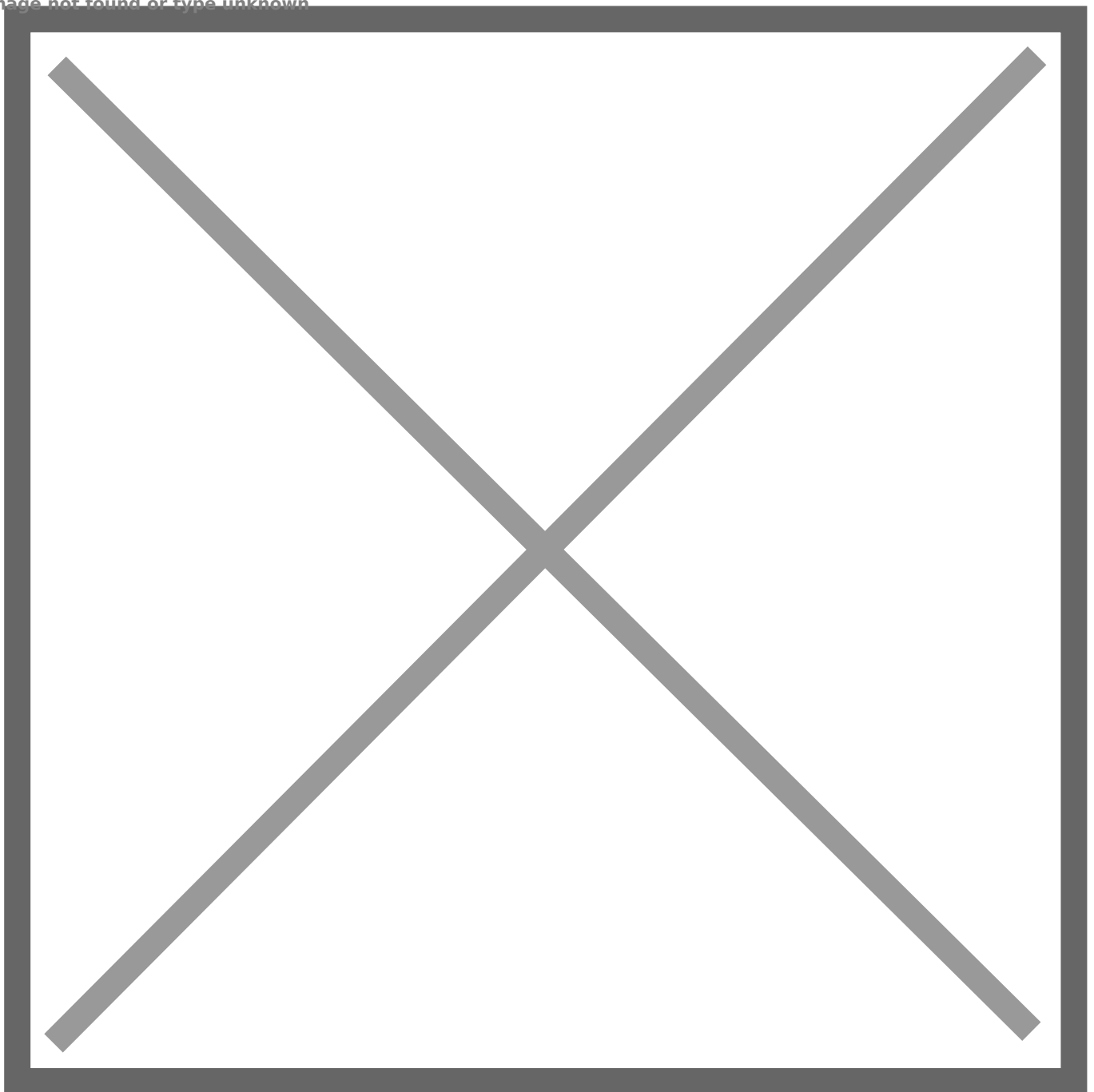


Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: dr Katarzyna Wolnicka, dietetyk

DIETA DASH - OBNIŻ CIŚNIENIE, ZADBAJ O SERCE!

Image not found or type unknown



Najzdrowsza dieta na świecie dla zdrowia serca!

Jeśli chcesz skutecznie zadbać o swoje serce i obniżyć ciśnienie, **dieta DASH może być Twoim sprzymierzeńcem**. To korzystny dla zdrowia plan żywieniowy, który łączy przyjemność z jedzenia z troską o zdrowie. Możesz go łatwo wprowadzić do swojego życia.

Komponuj dietę zgodnie z metodą talerza. Podziel talerz na 3 części:

½ wypełnij warzywami i owocami

¼ przeznacz na źródła białka (np. chude mięso, ryby, jaja, strączki, produkty mleczne)

¼ uzupełnij produktami pełnoziarnistymi (np. brązowym ryżem, makaronem pełnoziarnistym, pieczywem razowym).

Uwzględniaj w ciągu dnia:

niskotłuszczowe produkty mleczne – 2-3* porcje

tłuszcze roślinne – 2-3* porcje

wodę – jako główny napój.

Uwzględniaj w ciągu tygodnia:

orzechy, nasiona i strączki – 4-5* porcji tygodniowo.

*dotyczy diety 2000 kcal.

Zasady diety DASH

Warzywa i owoce w roli głównej! – dodawaj je do każdego posiłku, a poczujesz różnicę.

Wybieraj produkty pełnoziarniste – zastąp biały chleb pełnoziarnistym, a biały ryż – brązowym.

Chude mięso na talerzu – kurczak i indyk bez skóry to doskonały wybór. Zmniejsz spożycie przetworów mięsnych typu wędliny.

Mleko i nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu – wybieraj jogurty, kefir, chude mleko i białe sery.

Ogranicz słodkie i napoje słodzone – zaspokajaj ochotę na słodkie świeżymi owocami.

Wprowadź do jadłospisu niesolone orzechy i nasiona – dodawaj je do sałatek lub jedz jako przekąski.

Postaw na strączki – fasola czy ciecierzycza to doskonały, bogaty w błonnik i białko zamiennik produktów mięsnych.

Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwa z oliwek lub olej rzepakowy zamiast masła to zdrowsza opcja.

Częściej sięgaj po ryby – spróbuj je spożywać przynajmniej 2 razy w tygodniu.

Pij wodę – staraj się pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie. Unikaj słodkich napojów.

Nie spożywaj alkoholu – podnosi ciśnienie.

Uprawiaj umiarkowaną aktywność fizyczną – taką, która sprawia Ci przyjemność.

WAŻNE!

Zmniejsz ilość spożywanej soli do 1 łyżeczki dziennie.

Unikaj dosalania potraw na stole – nie dosalaj, spróbuj – może już jest idealnie?

Zamień sól na zioła – bazylija, oregano, tymianek mogą dodać smaku, zastępując sól.

Sólne przekąski zamień na niesolone orzechy (w zalecanej ilości).

Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niskiej zawartości soli.

Gotuj w domu – kiedy gotujesz samodzielnie, możesz w pełni kontrolować ilość dodawanej soli.

Liczba porcji zależy od kaloryczności diety

Wartość energetyczna diety	Warzywa	Owoce	Produkty zbożowe pełnoziarniste	Chude mięso, drób i ryby	Mleko i produkty mleczne	Orzechy, nasiona i strączki	Tłuszcze	Słodycze
2000 kcal	4-5 porcji dziennie	4-5 porcji dziennie	7-8 porcji dziennie	2 lub mniej porcji dziennie	2-3 porcje dziennie	4-5 porcji tygodniowo	2-3 porcje dziennie	0-5 porcji tygodniowo
1600 kcal	4 porcji dziennie	3-4 porcji dziennie	6 porcji dziennie	1-2 porcje dziennie	2-3 porcje dziennie	3 porcje tygodniowo	2 porcje dziennie	0-2 porcje tygodniowo
1 porcja to:	1 szklanka warzyw liściastych, ½ szklanki warzyw gotowanych pokrojonych	1 średni owoc cały ½ szklanki świeżych lub mrożonych owoców drobnych ¼ szklanki owoców suszonych	1 kromka chleba, ½ szklanki gotowanego makaronu, ryżu, 30 g płatków owsianych	ok. 100 g chudego mięsa, ryby – wielkość talii kart	1 szklanka niskotłuszczowego mleka 1 szklanka jogurtu lub kefiru 2 grube plastry sera białego	¼ szklanki orzechów 2 łyżki pestek, nasion, np. dyni, słonecznika ½ szklanki ugotowanych strączków, np. fasoli, soczewicy	1 łyżeczka oleju roślinnego lub margaryny miękkiej 1 łyżka niskotłuszczowego majonezu	1 łyżka cukru, dżemu 1 małe ciastko