



Диетата DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), която нашумя напоследък като един от най-качествените режими за сваляне на тегло, всъщност е разработена от Националния институт по сърдечни, белодробни и кръвни заболявания на САЩ. Целта ѝ е да помогне на страдащите от хипертония да се преборят с високото кръвно налягане.

Режимът DASH залага на разнообразна лека храна - включва пълнозърнести продукти, плодове, зеленчуци, ядки, бобови култури, ниско-калорични млечни произведения, риба и пилешко месо. Ограничава употребата на сол до 2,3 гр./ден (нормалното ограничение е 5 гр.) и препоръчва богати на магнезий, калий и калций храни.

Намаляването на натрия в диетата помага не само за понижаване на кръвното налягане, но и за ускоряване на метаболизма и изхвърляне на излишната вода. А това естествено води до редуциране на теглото по естествен и здравословен начин.

Ето какво препоръчват да е дневното ни меню учените, разработили DASH (при прием от 2000 калории):

Пълнозърнени храни - 6-8 порции дневно

Пример за 1 порция: 1 филия пълнозърнест хляб или половин купичка зърнена закуска, ориз или паста.

Предпочитайте пълнозърнести продукти, защото съдържат повече фибри и хранителни вещества от рафинираните. Използвайте кафяв ориз вместо обикновен, пълнозърнест хляб и паста вместо бели. Търсете продукти с надпис "100% пълнозърнести".

Зърнените храни са с почти нулево съдържание на мазнини, така че избягвайте да добавяте масла или сосове към тях.

Зеленчуци - 4-5 порции дневно

Доматите, морковите, сладките картофи, броколито, зелените листни зеленчуци съдържат ценни фибри, витамини и минерални вещества.

Пример за една порция са: половин купа сготвени или свежи зеленчуци, а ако са зелени листни - 1 купа.

Зеленчуците не са подходящи само за гарнитура, но и като основно ястие. За да успеете да се вместите в препоръчителните порции за деня, може като готвите да намалите част от другите продукти и да добавите двойна порция зеленчуци.

Можете да изберете пресни или замразени зеленчуци. Ако се спрете на консервирани, внимавайте те да са с ниско съдържание на натрий.

Плодове - 4-5 порции дневно

Плодовете подобно на зеленчуците съдържат фибри, витамини и ценните микроелементи - магнезий, калий. Почти не включват мазнини, като изключение правят само авокадото и кокосовите орехи.

1 примерна порция включва: 1 среден плод или половин купичка свежи, замразени или консервирани плодове, както и 120 мл. сок.

Приемайте по 1 плод на всяко основно ядене, 1 порция като следобедна закуска и завършете деня с плодове, гарнирани с ниско-маслено кисело мляко.

Оставяйте кората на плодовете, когато това е възможно. В тях се съдържат най-ценните съставки.

Ако изберете консервиран плод или сок, уверете се, че няма добавена захар.

Ниско-маслени млечни продукти: 2-3 порции дневно

Ниско-масленото прясно и кисело мляко, сиренето и др. съдържат калций, витамин D и ценен протеин. Но трябва да сте сигурни, че тези продукти са с ниско или нулево съдържание на мазнини, иначе рискувате да приемете голямо количество наситени мазнини. Пример за 1 порция е: 1 купа нискомаслено кисело или прясно мляко или ок 50 гр. сирене.

Ако имате проблеми с усояването на млечните продукти, може да изберете такива, които не съдържат лактоза или да приемате като добавка ензим лактаза, който помага за превъзможване на лактозната непоносимост.

Внимавайте със съдържанието на сол в сиренето. Избирайте безсолни продукти, за да намалите съдържанието на натрий в менюто си.

Постно месо, риба, домашно птиче месо - 6 или по-малко порции дневно

Месото е ценен източник на протеин, витамини В-група, желязо, цинк, фосфор и др. Но понеже дори постните меса съдържат холестерол и мазнини, е добре те да не са преобладаващото блюдо в диетата ви. Намалете редовните си порции с 1/3 и ги заместете със зеленчуци. Пример за една порция е 30 гр. нетлъсто месо, без кожа, риба или морски деликатеси.

Съвет: Премахнете кожата и печете, задушете или варете месото вместо да го пържите. Яжте полезни за сърцето риби, богати на ненаситени омега-3 мастни киселини - пъстърва, херинга или скумрия. Така ще намалите нивата на лошия холестерол.

Ядки, семена, бобови растения - 4-5 порции седмично

Бадеми, слънчогледови семки, боб, грах, леща и др. са добър източник на протеин, магнезий и калий. Съдържат и фибри и фитохимикали, които могат да ни предпазят от рак и кардиоваскуларни болести. Посочените порции трябва да са скромни и се приемат седмично.

Пример за 1 порция е: 1/3 купичка ядки (не повече от 50 гр.), 2 супени лъжици семена или половин купичка сготвен боб или грах.

Съвет: Яжте тези храни в минимални количества, защото са високо-калорични. Добавяйте ги към основните ястия и салатите. Соевите храни като тофуто са идеален заместител на месото.

Мазнини и масла - 2-3 порции дневно

Мазнините помагат на тялото ни да усвои ценните мастно-разтворими витамини. Те са важни за производството на хормони и за подсилване на имунната ни система. Но прекаленото количество мазнини повишава риска от сърдечни болести, диабет и наднормено тегло. Диетата DASH ограничава мазнините до 27 или по-малко процента от дневния прием на калории., като набляга на ненаситените мастни киселини.

Пример за една порция: 1 чаена лъжичка олио, 1 супена лъжица майонеза, 2 супени лъжици салатен дресинг.

Наситените и транс мазнините са основните виновници за покачване нивата на холестерола и запушване на коронарната артерия. Диетата DASH ограничава приема на вредните мазнини до 6% от дневния калориен прием, като ограничава употребата на месо, сирене, масло, сметана, яйца, палмово и кокосово масло и др.

Трябва да намалим и транс мазнините, съдържащи се в маргарините, снаксове, кракери и пържени храни.

Сладки храни - по-малко от 5 порции седмично

Сладкото не е напълно забранено в DASH диетата. Може да си хапваме по 5 порции, но седмично.

Пример за 1 порция: 1 супена лъжица захар, 1/2 купичка десерт, 220 мл. лимонада.

Когато избирате сладки храни, предпочитайте нискомаслените като замразени плодови или желирани десерти, черен шоколад, пълнозърнести бисквити и др.

Алкохол и кафе

Алкохолът е добре да бъде ограничен до 1 питие при жените и максимум 2 при мъжете. В противен случай рискуваме да завишим кръвното си налягане.