



Dieta DASH – królowa diet



Dieta ta już od kilku lat zajmuje pierwsze miejsce jako najzdrowsza dieta świata razem z dietą śródziemnomorską. Dieta ta zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, ma korzystny prewencyjny wpływ na wzrost ciśnienia tętniczego krwi oraz przyczynia się do utrzymania prawidłowej masy ciała.

Zasady diety DASH:

- 🍓 warzywa i owoce powinny stać się podstawowymi składnikami w diecie (z przewagą warzyw),
- 🍓 należy spożywać chude mleko i fermentowane przetwory z mleka,
- 🍓 zwiększenie spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych,
- 🍓 2 razy w tygodniu należy wprowadzić ryby do swojego jadłospisu, zwłaszcza morskie, które dostarczą nam niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3: EPA i DHA,
- 🍓 raz dziennie powinniśmy także spożyć porcję orzechów np. włoskich,
- 🍓 należy zwiększyć podaż magnezu, wapnia, potasu oraz błonnika pokarmowego, a także zadbać o odpowiednią ilość białka w diecie,
- 🍓 ograniczyć natomiast należy żywność wysoko przetworzoną, zawierającą duże ilości soli oraz kwasów tłuszczowych nasyconych i trans,
- 🍓 graniczenie cukru, słodyczy,
- 🍓 ważne jest także nawodnienie organizmu, należy spożywać 1,5-2 litry wody w ciągu dnia,
- 🍓 ważne jest także przygotowywanie potraw, najlepsze metody to: gotowanie, pieczenie (w folii, naczyniu żaroodpornym z minimalną ilością tłuszczu), duszenie, a ograniczyć należy smażenie z dużą ilością tłuszczu,
- 🍓 posiłki powinny się komponować w taki sposób, aby zawierały one źródło tłuszczów, białek i węglowodanów, ważnego są także produkty antyoksydacyjne oraz błonnik pokarmowy.

<i>To jedz:</i> 😊	<i>Tego unikaj:</i> 😞
<i>drób- kurczak, indyk, łosoś, pstrąg, fermentowane przetwory z mleka</i>	<i>wędliny, tłuste mięso</i>
<i>pomidory, brokuły, cukinia, awokado, owoce jagodowe, jabłka, banany</i>	<i>słodycze, ciasta, produkty o wysokim indeksie glikemicznym</i>
<i>ciemne pieczywo, grube kasze, makarony pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy</i>	<i>produkty typu fast food, gotowe dania w proszku, napoje alkoholowe</i>

Dla kogo dieta DASH?

Dieta DASH polecana jest szczególnie osobom mającym podwyższone ciśnienie tętnicze, osobom z podwyższonymi parametrami lipidogramu, zagrożonym chorobami układu krążenia, z cukrzycą, nadwagą oraz dla osób w starszym wieku. Tak naprawdę dieta ta polecana jest także dla zdrowych osób chcących zadbać o swoje zdrowie, niezależnie od wieku.

Przykład jednodniowego jadłospisu:

Śniadanie:

Trzy kromki chleba żytniego posmarowanego 70 g awokado, dwa jajka gotowane, 120 g pomidora, 90 g ogórka świeżego, 70 g papryki

II śniadanie:

Koktajl- kefir 250 g, banan 120 g, borówki amerykańskie 100 g, maliny 50 g, orzechy włoskie 20 g

Obiad:

Makarony pełnoziarniste 60 g, pierś z kurczaka 100 g, brokuły 150 g, serek kremowy light 50 g, pestki dyni 15 g

Kolacja:

Butka graham 65 g, serek wiejski 200 g, pomidor 60 g, cebula 50 g, szczypiorek 10 g, olej lniany 5 g

