

DASH dijeta snižava tlak i skida kile

Kratica DASH stoji za sintagmu Dietary Approaches to Stop Hypertension - riječ je o programu prehrane namijenjenom osobama s povišenim krvnim tlakom. Doista, DASH odlično pomaže visokotlakašima da ublaže svoje tegobe, ali se pokazala i kao učinkovit nutricionistički sustav za skidanje kilograma

DASH dijeta je plan prehrane koji su američki nutricionisti koncipirali za osobe s povišenim krvnim tlakom. No s obzirom da se DASH dijeta pokazala vrlo učinkovitom i u skidanju kilograma (visoki je tlak nerijetko povezan s pretilošću), ubrzo se našla na popisu najpopularnijih dijeta. Riječ je o vrlo jednostavnom načinu prehrane koji ne zahtijeva velike promjene i velika odricanja, a dokazano je djelotvoran.

Na kojim se namirnicama temelji DASH?

Temelj prehrane su zdravi niskokalorični proizvodi. Plan prehrane DASH dijete bogat je voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama, mliječnim proizvodima s malo mliječne masti, mesom, ribom, peradi, orasima i graham. To zapravo, kao da i nije dijeta, već raznolika, adekvatna prehrana za cijelu obitelj.

Istraživanja provedena u Americi, u kojoj je DASH iznimno popularan zbog velike epidemije pretilosti i hipertenzije, pokazala su da ova dijeta snižava kolesterol, održava uravnoteženu razinu šećera u krvi štiti od srčanoga i moždanoga udara.

Kako se provodi DASH?

Ono o čemu treba posebno voditi računa su propisane porcije određenih namirnica. Što se tiče mliječnih proizvoda, preporučaju se dvije do tri porcije dnevno, porcije od voća i povrća u jednom bi ih danu trebalo biti osam do deset, a za žitarice je ograničenje na sedam do osam porcija. Tijekom dana treba imati tri glavna obroka, a međuobroci se kombiniraju u trenucima kada se pojavi osjećaj gladi, s ciljem izbjegavanja prejedanja. Svaki dan treba pojesti i porciju orašastih plodova ili sjemenki.

Stručnjaci ističu važnost da se iz svake kategorije odaberu namirnice s manjim postotkom soli jer je sol najopasnija za visokotlakaše. Ova dijeta dozvoljava i deserte (pet puta tjedno), a najbolje ćete se zasladiti porcijom nemasnog voćnog jogurta, svježim voćem ili sa 50 g sušenog voća.

Ključ je u veličini porcija

- povrće i voće: zdjelica salate, 1/2 zdjelice drugog povrća, voće, 1/2 zdjelice svježeg, konzerviranog ili sušenog voća
- žitarice: šnita kruha, 1/2 šalice žitarica, 1/2 šalice kuhane riže ili tjestenine
- mliječni proizvodi: šalica mlijeka ili jogurta, 40 g sira
- plodovi mora i piletina: 84 g ribe, piletina bez kože ili kuhano krto meso
- orašasti plodovi, sjemenke: 1/2 šalice orašastih plodova, 2 žlice suncokretovih sjemenki
- ulja, umaci: žličica margarina, majoneze ili preljeva za salatu