

Следование диете DASH

Рацион диеты составляет примерно 2000 килокалорий в день.

Размер дневной порции продуктов той или иной группы зависит от индивидуальных энергетических потребностей. Используйте нижеследующую таблицу * при планировании вашего меню или берите ее с собой, когда идете в магазин.

Группа продуктов	Число порций на день	Размер порции	Примечания и замечания	Значение
Зерно и зерновые продукты	6 – 8	1 ломтик хлеба 1 чашка (*1) хлопьев (крупы) ½ чашки приготовленного риса, макарон или крупы (хлопьев)	Зерновой хлеб, английская булочка, пита, хлопья, овсяная крупа, крекер, несоленые крендели и попкорн	Основные источники энергии и волокон
Овощи	4 – 5	1 чашка сырых овощей ½ чашки сырых или приготовленных овощей 200 мл. овощного сока	Морковь, зеленый горошек, тыква, кабачок, брокколи, репа, зелень, капуста, шпинат, артишок, зеленые бобы, сладкий картофель (батат), томаты.	Богатые источники калия, магния и волокон
Фрукты	4 – 5	½ чашки фруктового сока 1 фрукт среднего размера ¼ чашки сухофруктов ½ чашки замороженных или консервированных фруктов	Абрикосы, бананы, финики, виноград, апельсины, апельсиновый сок, грейпфрут, грейпфрутовый сок, манго, арбузы, ананасы, чернослив, персики, изюм, клубника, мандарины, яблоки	Существенные источники калия, магния и волокон
Молочные продукты обезжиренные или с низким содержанием жиров	2 – 3	250 мл молока 1 чашка йогурта или простокваши 50 г сыра	Обезжиренные или со сниженным содержанием жира - молоко (1%), сливочное масло, йогурт, простокваша, сыры	Основные источники кальция и белка
Мясо, птица и рыба	6 или меньше	30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы 1 яйцо ***	Только постное; срезать видимый жир; печеное или варенное, не рекомендуется жарить; с птицы удалить кожу	Богатые источники белка и магния
Орехи, семена и сушеные бобы	4 – 5 в неделю	½ чашки или 45 грамм орехов 2 столовые ложки или 15 грамм семян ½ чашки приготовленных бобов	Миндаль, фундук, смесь орехов, арахис, грецкие орехи, семена подсолнечника, чечевица, бобы и горох	Богатые источники энергии, магния, калия, белка и волокон
Жиры и масла**	2 – 3	1 чайная ложка (*2) мягкого маргарина 1 ст. ложка (*3) майонеза с низким содержанием жира 2 ст. ложки легкой приправы к салату 1 чайная ложка растительного масла	Мягкий маргарин, майонез с низким содержанием жира, легкая приправа к салату, растительное масло (оливковое, кукурузное, масло канолы (*4) или подсолнечное и др.)	Помимо учета добавления жиров в пищу, не забывайте выбирать продукты со сниженным содержанием жира
Сладости	5 в неделю	1 ст. ложка сахара 1 ст. ложка желе или джема 250 мл лимонада	Кленовый сироп, сахар, желе, джем, кисель, леденцы, фруктовый пунш, щербет, мороженое, мармелад	В изделиях должно быть низкое содержание жиров

Следование диете DASH

Рацион диеты 1600 / 2600 / 3100 килокалорий в день.

Размер дневной порции продуктов той или иной группы зависит от индивидуальных энергетических потребностей. Используйте нижеследующую таблицу * при планировании вашего меню или берите ее с собой, когда идете в магазин.

Группа продуктов	Число порций на день		
	1600 Ккал в день	2600 Ккал в день	3100 Ккал в день
Зерно и зерновые продукты	6	10-11	12-13
Овощи	3-4	5-6	6
Фрукты	4	5-6	6
Молочные продукты, обезжиренные или с низким содержанием жиров	2-3	3	3-4
Мясо, птица и рыба	3-6	6	6-9
Орехи, семена и сушеные бобы	3 в неделю	1	1
Жиры и масла**	2	3	4
Сладости	0	≤2	≤2

* Управление по пищевым продуктам и лекарствам США определяет как "хороший источник" пищевой продукт, содержащий от 10 до 19 процентов суточного норматива (СН) вещества в одной порции продукта и как "богатой" чем либо или "отличным источником" — пищу, одна порция которой содержит 20 и более процентов СН пищевого вещества или волокон. Пища, содержащая не более 5 процентов СН жиров или насыщенных жиров в одной порции, считается продуктом "с низким содержанием жиров". Пища называется продуктом "с низким содержанием холестерина", если одна порция содержит не более 7 процентов СН для этого вещества. Порция пищи "с низким содержанием натрия" содержит не более 6 процентов СН натрия.

** Достаточное количество жира содержится в различных количествах продуктов: например, 1 столовая ложка обычной приправы для салата эквивалентна 1 порции; 1 столовая ложка приправы для салата с пониженным содержанием жира эквивалентна 1/2 порции; 1 столовая ложка обезжиренной приправы для салата эквивалентна 0 порций.

*** Так как в яйцах высокое содержание холестерина, употребляйте не более 4 в неделю.

(*1) 1 чашка - емкостью приблизительно 240 мл. / (*2) 1 чайная ложка ~ 4,7 мл жидкости.

(*3) 1 столовая ложка = 14,2 мл жидкости. / (*4) Масло из канадского рапса; по спектру жиров близко к оливковому.