



DASH-диета – научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. DASH-диета (Dietary Approaches to Stop Hypertension) – система питания, разработанная для поддержания в норме уровня кровяного давления. В рационе используются продукты, содержащие минимальное количество натрия, богатые кальцием, магнием и калием. В меню преобладают овощи и фрукты без ограничений, нежирные молочные и цельнозерновые продукты, орехи, рыба и мясо птицы. С ограничениями разрешено красное мясо, сладости и сладкие напитки.

Ключевые слова: ДАШ диета, DASH, вред, полезные свойства, противопоказания

История возникновения

DASH-диета неоднократно попадала в исследования, проводимые Национальным институтом здравоохранения США. Одно из них показало, что артериальное давление можно снизить соблюдением диеты, даже при потреблении ежедневно 3300 мг натрия. Кроме того, при соблюдении низкосолевой диеты, снижается угроза многих заболеваний, таких как инсульт, сердечная и почечная недостаточность, камни в почках, сахарный диабет и некоторые виды рака. Также, DASH-диета оказалась эффективным способом похудения и оздоровления. Рацион при этом богат вкусными, разнообразными и полноценными блюдами без резких ограничений. Благодаря этим преимуществам, DASH-диета занимала первое место в рейтинге диет по мнению экспертов US News&World Report в 2011 - 2018 годах.

Проводимые изначально исследования не задавались целью контролировать потерю веса, питание было богато рафинированными и крахмалистыми продуктами и основано на идеях питания, характерных для середины 90-х гг. 20 века.

Однако, вопрос здорового похудения становился всё более актуальным для многих людей. Это привело к необходимости создания простого плана по снижению веса, основанного на DASH-продуктах. Понадобилось ещё несколько исследований, чтобы в DASH-рацион были добавлены белковые продукты, полезные для сердечно-сосудистой системы «правильные» жиры и

снижено количество «пустых углеводов». Так диета против артериальной гипертензии стала способствовать устойчивой и безопасной потере веса.

Основным источником диетических планов по системе DASH стали книги диетолога Марлы Хеллер, в прошлом президента Иллинойской диетической ассоциации. Рекомендации основаны на принципах здорового поддержания веса. Рацион наполнен фруктами и овощами, они сытные и объёмные. Продукты, богатые белком и полезными жирами легко утоляют голод. Так как резкие скачки сахара в крови, вызывают чувство голода, DASH-диета поддерживает сахар в крови на стабильном уровне без «американских горок». Это также снижает риск развития сахарного диабета или облегчает контроль за уже имеющимся заболеванием. Здоровое питание снижает уровень триглицеридов, повышает «хороший» холестерин – ЛПВП, и снижает «плохой» холестерин – ЛПНП. Достаточное количество белка в диете позволяет избежать замедление метаболизма и сохранять мышечную массу при потере жировой ткани.

Рекомендации по питанию в стиле DASH предназначались, в первую очередь, людям, страдающим от гипертонии. Однако этот план можно использовать в качестве модели здорового питания для всей семьи. Конечно же, разработана диета была для снижения артериального давления. Но кроме того она снижает уровень холестерина и уменьшает воспалительные реакции, оздоравливает сердечно-сосудистую систему. Эффективна для любых возрастных категорий – успешно используется для снижения артериального давления как у взрослых, так и у детей. Поэтому каждый может применять DASH-питание в своём рационе. ^[1]

Научные основы диеты

Основана диета DASH на научных исследованиях о диетических подходах в борьбе с гипертонией. Было доказано, что она удерживает артериальное давление в приемлемых границах, снижает уровень холестерина и улучшает чувствительность к инсулину. При этом контроль за артериальным давлением основан не только на традиционной диете с низким содержанием соли или натрия. Диета строится на плане питания, который, как доказано исследованиями, снижает давление за счёт обилия калия, магния, кальция и клетчатки. Рацион богат фруктами, овощами и нежирными молочными продуктам, цельнозерновыми продуктами и содержит меньше рафинированных продуктов, чем первоначальный вариант DASH диеты.

Поэтому DASH-диету рекомендует Национальный институт сердца, лёгких и крови Министерства здравоохранения и социальных служб США, ^[2] Американская кардиологическая ассоциация. На этот рацион питания ссылаются Диетические рекомендации для американцев ^[3] и Рекомендации США по лечению высокого давления. ^[4]

Советы по переходу на DASH-рацион питания

- Добавьте порцию овощей в обед и на ужин.
- Замените один приём пищи на порцию фруктов или добавьте их в качестве перекуса. Можно употреблять так же консервированные и сушеные фрукты, но выбирайте без добавления сахара.
- Сократите на половину привычную порцию масла, маргарина или заправки для салата, используйте заправки без жира или с низким его содержанием.
- Замените жирные молочные продукты на обезжиренные.
- Сократите дневную порцию мясных продуктов до 170 гр., по возможности готовьте вегетарианские блюда.
- Обогащите свой рацион блюдами из сухих бобовых культур.

- Замените перекусы чипсами или сладостями на орехи, изюм, несолёный попкорн без масла, сырые овощи, обезжиренный питьевой или замороженный йогурт, несолёные крекеры.
- При покупке обращайте внимание на этикетки, выбирая продукты с низким содержанием натрия.
- Ограничивать себя в соли можно так же постепенно. Сначала сократите до 2300-2400 мг натрия в день (около 1 чайной ложки). После того, как привыкнете к новым вкусовым ощущениям – сократите до 1500 мг натрия в день (около 2/3 чайной ложки). Это количество всего съеденного натрия в пищевых продуктах, а не только добавленной соли.

Согласно DASH-диете, рассчитывайте получать: Порций в день:

Зерновые	7-8
Овощи	4-5
Фрукты	4-5
Обезжиренные молочные продукты	2-3
Мясо, птица и рыба	1-2
Орехи, семена и сухие бобовые	4-5
Жиры и масла	2-3
Сладости	до 5 порций в неделю

Одна порция это:

- ½ чашки приготовленных макарон или риса
- 1 ломтик хлеба
- 1 чашка сырых фруктов или овощей
- ½ чашки приготовленных фруктов или овощей
- 225 мл нежирного молока
- 1 чайная ложка растительного масла
- 85 гр. приготовленного мяса
- 85 гр. соевого тофу ^[5]

Как работает DASH-диета?

DASH-диета помогает снизить кровяное давление благодаря увеличению ключевых питательных веществ в рационе. Калий, кальций, магний способствуют снижению артериального давления. Эти вещества поступают в организм за счёт включения в рацион

большого количества фруктов, овощей, обезжиренных молочных продуктов. Дополнительно следует снизить потребление натрия и соли, ответственных за задержку жидкости в организме и повышения давления. Попутно рекомендуется отказ от курения, умеренное употребление алкоголя, физические упражнения и снижение веса, чему способствует сама диета DASH. [6]

Как сделать её ещё более здоровой?

Для снижения веса и общего оздоровления организма рекомендуется сокращать потребление сахаров, добавленных к продуктам, а также рафинированных и обработанных продуктов. Особенно полезна будет такая модификация диеты для людей с метаболическим синдромом, преддиабетом или с уже установленным диабетом. Женщинам после менопаузы такой рацион поможет снизить лишний вес, что обычно является непростой задачей в среднем возрасте. Такое питание снизит потребность организма в инсулине и уменьшит склонность к отложению жира в средней части тела. Сокращение объёмов талии является важным плюсом в снижении рисков для здоровья. [7]

Вегетарианский вариант DASH диеты

DASH-диета довольно органично существует в вегетарианском варианте. Отказ от мяса только повышает её эффективность.

С чего же начать?

- Выбирайте пищу цельную, органическую, неочищенную, по возможности, выращенную в вашей местности.
- Ешьте хотя бы одну порцию овощей при каждом приёме пищи.
- При каждом перекусе ешьте порцию овощей или фруктов.
- Избегайте пшеницы, т.к. она содержит глютен. Замените очищенные зёрна, такие как белый хлеб, белые макароны и белый рис – на цельные зёрна, например, дикий и коричневый рис, овёс.
- Вместо приправ, содержащих соль, сахар и усилители вкуса, используйте натуральные приправы с низким содержанием натрия, например, травы и специи. [8]

Преимущества DASH-диеты

Придерживаться этого рациона питания достаточно приятно и легко, поскольку он не ограничивает целые группы продуктов питания, призывая отказаться лишь от жирной, сладкой и солёной еды.

DASH-диета может соблюдаться неограниченное время, стать буквально стилем питания и образом жизни.

Подходит DASH-рацион всем членам семьи, вне зависимости от возраста и наличия проблем с давлением, сохраняя здоровье каждого.

Следовать рациону DASH-питания довольно удобно. Национальный институт сердца, лёгких и крови предлагает множество советов для снижения потребления натрия во время питания вне дома и приготовления домашних блюд. Так же допускается заменить часть белковых блюд и

блюд с ненасыщенными жирами на углеводы, около 10% суточного рациона. При этом, согласно исследованиям, польза для сердца будет сохраняться.

Легко найти готовые рецепты по DASH-диете. Национальный институт сердца, лёгких и крови предлагает он-лайн базу с рецептами.^[9] Списки таких рецептов публикуют и другие авторитетные организации, к примеру, клиника Майо.^[10]

Питание в ресторанах и кафе при соблюдении DASH-диеты вполне возможно. Ресторанные блюда часто жирные и солёные. Поэтому, избегайте заказывать в ресторане маринованные, консервированные продукты или копчёности. Попросите шеф-повара готовить с ограниченным выбором приправ, используя исключительно натуральные пряности и травы. Вместо супа выберите лучше фрукты или овощи. Умеренно можно пить алкоголь.

На диете по принципам DASH нет ощущения голода. Акцент делается не на ограничение в питании по размеру порций, а на потребление нежирных белков, фруктов и овощей, богатых клетчаткой. Если Ваш дневной рацион будет меньше по калориям, чем обычно, Вы всё равно не будете испытывать голод, несмотря на потерю веса.

Недостатки DASH-диеты

Следование диете по принципам DASH занимает определённое время на планирование рациона, организацию закупок, проверку информации о содержании натрия на упаковках товаров, выбор правильных продуктов, приготовление блюд за рамками привычного рациона.

Привычка вкусовых рецепторов к соленой пище может дать ощущение неудовлетворенности от еды с ограничением соли. Избегайте безвкусыности, приправляя свою еду травами и специями. По мере привыкания, вкус будет ощущаться ярче.

Необходимость замены привычного рациона на более здоровый делает питание дороже.

Базовая DASH-диета не ставит целью похудение. Снижение веса возможно, однако не быстро, в отличие от профильных диет. Для потери веса необходимо дополнительно следить за ежедневной калорийностью рациона.^[11]

Польза DASH-диеты

Несмотря на то, что DASH-диета была создана специально для борьбы с повышенным давлением, она несёт пользу и для других систем организма. Обратите на неё внимание, даже если Ваше артериальное давление находится в границах нормы – систолическое значение от 90 до 120 мм рт. ст., а диастолическое от 60 до 80 мм рт. ст.

1. Понижает кровяное давление

Согласно исследованиям, продукты диеты DASH значительно снижают систолическое давление, а сниженное потребление калорий ещё больше усиливает этот эффект.^[12] Ещё больше снижает давление низкое потребление натрия наряду с диетой DASH.^[13]

2. Снижает лишний вес

Избыточный вес является фактором риска для гипертонии. Потеря даже 3-5 кг улучшает цифры на тонометре.^[14] DASH-диета эффективнее справляется с задачей потери лишнего веса и объёма талии, чем традиционная диета, ограничивающая калории.^[15]

3. Уменьшает риск диабета

Некоторые исследования утверждают, что DASH-диета повышает чувствительность к инсулину, что улучшает компенсацию диабета 2-го типа. Так же она борется с симптомами метаболического синдрома – гипертония, высокий сахар в крови, избыточный вес.

4. Снижает риск некоторых видов рака

Цельнозерновые продукты, овощи и орехи, а также ограничение соли, мяса и молочных продуктов снижают риски возникновения некоторых видов рака ^[16], в частности, колоректального рака ^[17] и рака молочной железы ^[18].

5. Понижает риски сердечно-сосудистых заболеваний

Высокое кровяное давление затрудняет работу сердца. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала сокращение потребления соли одним из главных приоритетов в борьбе с глобальным сердечным кризисом ^[19]. Снижение уровня «плохого» холестерина и повышение «хорошего» защищает от образования бляшек в артериях. Так диета DASH уменьшает риск возникновения инсульта и сердечных приступов.

Советы по составлению рациона

- **Фрукты**

Диета DASH не ограничивает в выборе фруктов. Это могут быть бананы, апельсины, грейпфруты, мандарины, ананасы, манго, виноград, яблоки, персики, арбузы, абрикосы, различные ягоды и др. Приветствуются сухофрукты – финики, изюм, чернослив, инжир и пр. Разве что выбирать следует сухофрукты без вымачивания в сахарном сиропе или обвалки в сахарной пудре. Употребляйте 4-5 порций фруктов в день. Одна порция – это средний фрукт, стакан свежих/замороженных фруктов, полстакана приготовленных фруктов или натурального сока без сахара, четверть стакана сухофруктов.

- **Овощи**

Так же допустимы любые овощи: брокколи и любые сорта капусты, помидоры и сладкий картофель батат, сладкий перец, шпинат, стручковая фасоль и зелёный горошек. Как и фруктов, употребляйте 4-5 порций овощей в день. Порция – это один стакан сырых нарезанных листовых или других овощей, полчашки приготовленных овощей или 100%-го овощного сока.

- **Зерновые культуры**

Наиболее полезные зерновые – это коричневый и дикий рис, овес, гречневая крупа, амарант, киноа и тефф. Они содержат необходимую клетчатку и свободны от глютена. Стремитесь к бти порциям зерновых ежедневно, рассчитывая одну порцию как полчашки готовой крупы.

- **Бобовые, семена и орехи**

Любые орехи, семена и бобовые, так как чечевица, нут, маш, различные виды фасоли, горох, морская фасоль – хороший вариант для гарнира или перекуса. Цель – употреблять до 4 порций в неделю. Порция в этих продуктах – половина чашки приготовленных бобовых, 1/3 чашки орехов, 2 ст. ложки семян или масла из орехов или семян.

- **Здоровые жиры**

Авокадо, кокосовое, оливковое, арахисовое или миндальное масло без добавления сахара пойдут на пользу сосудам и сердцу. Порция – 1 ч. ложка масла, а таких порций нужно 2-3 ежедневно.

- **Обезжиренные молочные продукты**

DASH-диета рекомендует ограниченно потреблять молочные продукты сниженной жирности, выбирая органических производителей, выращивающих животных на пастбищах. Если Вы придерживаетесь веганской версии диеты DASH, то включите в рацион растительное молоко, например, миндальное или кокосовое, немолочные йогурты и сыры. Порцией в этом случае выступает стакан молока или веганского молока, или 1/3 стакана творога/тофу, в день допускает 2-3 порции из этой категории.

Пища, которую следует сократить или исключить

Диета DASH достаточно разнообразна и предполагает не так уже много ограничений.

- **Мясо**

Стандартная диета DASH рекомендует исключить жирные сорта мяса из-за насыщенных жиров и большого содержания натрия в них. Жирная говядина, ветчина и свинина должна быть исключена. Отдавайте предпочтение постным частям курицы или рыбе. На вегетарианской DASH-диете мясо будет вовсе исключено, что сделает диету ещё более эффективной.

- **Жирные молочные продукты**

Сыры, жирное молоко и простокваша исключаются из рациона так же из-за избытка насыщенных жиров в них.

- **Сахар и сладости**

Рацион DASH не исключает полностью сладости с рафинированным сахаром, но ограничивает до 5 порций нежирных сладостей в неделю. Порцией будет считаться 1 ст. ложка сахара, варенья или желе, 1 стакан лимонада или напитка, содержащего сахар. Конечно, лучше вовсе отказаться от этой порции сахара и заменить её на свежие фрукты.

- **Натрий**

Выделяют два предела потребления натрия в рамках DASH-диеты: 2300 мг и 1500 мг в день. Начните с первого уровня, ограничив соль до 1 чайной ложки в день. После адаптации вкусовых рецепторов, снижайте количество натрия дальше, до 2/3 чайной ложки соли. Следует учитывать весь натрий в продуктах, а не только в добавляемой в еду соли.

- **Алкоголь**

Рацион DASH не исключает категорически алкоголь, а лишь советует придерживаться умеренности в употреблении. Это означает не более одной порции в день для женщин и не более двух порций – для мужчин. Одна порция в этом разделе выглядит как 400 мл. пива, 170 мл. вина или 50 мл. крепких спиртных напитков. Помните, что алкоголь не несёт пользы для здоровья, при этом полный отказ от него значительно повышает оздоровительный эффект любой диеты. ^[20]

Как контролировать содержание натрия в рационе DASH

Для получения результатов, которые обещает DASH-диета, уровень ежедневно потребляемого натрия должен быть не более 2300 мг или, при необходимости, 1500 мг.

Основной способ этого достигнуть – выбирать более здоровую пищу во время покупок продуктов, готовки на своей кухне или посещения точек общественного питания.

Распишем советы по снижению количества натрия в рационе более детально для каждой ситуации.

Покупка продуктов в магазине:

- Изучайте этикетки продуктов питания, особенно полуфабрикатов и приправ, чтобы выбрать с низким содержанием соли и натрия в другой форме.
- Выбирайте свежие мясные продукты – птица, рыба, постное мясо – вместо консервированных бекона, ветчины и т.п.
- Отдавайте предпочтение свежим, замороженным фруктам и овощам вместо консервированных.
- Избегайте продуктов с явным избыточным добавлением соли – солёные огурцы, маринованные овощи, оливки, квашенная капуста.
- Избегайте продуктов быстрого приготовления – вермишель, ароматный рис, пюре-минутка и пр.

Самостоятельное приготовление пищи:

- Не добавляйте соль при приготовлении каш и гарниров из риса, макарон и круп.
- Приправляйте готовые блюда свежими или сушеными травами, специями, соком лимона или лайма, приправами без соли.
- Продукты, пропитанные рассолом, консервы промывайте проточной водой для удаления лишней соли.
- Сократите добавляемую соль во все свои блюда.

Питание вне дома:

- Попросите готовить блюда без добавления соли и глутамата натрия.
- Лучше отказаться от заказа блюд азиатской кухни, в них особенно популярны указанные в предыдущем пункте усилители вкуса.
- Избегайте блюд, содержащих бекон, солёные огурцы, оливки, сыр и другие солёные компоненты.
- Откажитесь от блюд, содержащие копчёные, маринованные, консервированные или приготовленные с добавлением соевого соуса или бульона компонентов.
- Вместо чипсов или картофеля фри выбирайте фрукты или овощи в качестве гарнира.
- Нежелательными полуфабрикатами являются замороженные обеды, расфасованные продукты и порционные супы. Приправы, содержащие «скрытый» натрий – кетчуп, горчица, соевые соус, различные заправки для салатов и соус для барбекю.
- Обратите внимание, что большая часть натрия, поступающая в организм – это не соль из солонки. Это натрий из обработанных продуктов – солёные закуски, сыр, бутерброды и гамбургеры, мясные блюда и паста, супы и мясное ассорти, пицца, и даже хлеб.
- Чтобы эффективнее снижать лишний вес, кроме ограничения по натрию/соли, следует постепенно снижать общее количество ежедневно потребляемых калорий.

Общие советы по неагрессивному снижению калорий:

Ешьте небольшими порциями на протяжении дня, избегая длительных перерывов между едой и приступов переедания после перерыва.

Снизьте количество употребляемого мяса, увеличивая количество овощей, фруктов, блюд из сухих бобовых или цельных зерновых культур.

Замените десерты и сладости на фрукты и овощи.

Замените питьё сока или газированных сахаросодержащих напитков на чистую воду.

Кроме снижения потребления натрия, эффективность диеты DASH достигается повышением количества калия в рационе.

Наиболее богаты калием такие продукты, как картофель (обычный и сладкий), йогурт (не зависимо от жирности), апельсиновый сок, бананы, абрикосы, чернослив, различные бобовые (соя, чечевица, фасоль, горох), миндаль. ^[21]

Литература

1. The DASH Diet Home, With the Mediterranean Diet, [источник](#)
2. NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE, [источник](#)
3. Dietary Guidelines for Americans, [источник](#)
4. 2017 Guideline for High Blood Pressure in Adults, [источник](#)
5. DASH Diet and High Blood Pressure, [источник](#)
6. The DASH Diet Home, With the Mediterranean Diet, [источник](#)
7. The DASH Diet Weight Loss Solution: 2 Weeks to Drop Pounds, Boost Metabolism, and Get Healthy, [источник](#)
8. DASH Diet: A Vegetarian Meal Plan for Heart Health, [источник](#)
9. DASH Eating Plan: Tools and Resources, [источник](#)
10. DASH diet recipes, [источник](#)
11. DASH Diet, [источник](#)
12. Influence of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis on Randomized Controlled Trials, [источник](#)
13. Effects on Blood Pressure of Reduced Dietary Sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet, [источник](#)
14. Managing Weight to Control High Blood Pressure, [источник](#)
15. The Effect of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet on Weight and Body Composition in Adults, [источник](#)
16. Dietary approach to stop hypertension (DASH): diet components may be related to lower prevalence of different kinds of cancer: A review on the related documents, [источник](#)
17. The Mediterranean and Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diets and colorectal cancer, [источник](#)
18. Low-Carbohydrate Diets, Dietary Approaches to Stop Hypertension-Style Diets, and the Risk of Postmenopausal Breast Cancer, [источник](#)
19. Healthy Heart Tips: 17 Ways to a Happy Heart, [источник](#)
20. DASH Diet: A Vegetarian Meal Plan for Heart Health, [источник](#)
21. DASH Eating Plan, [источник](#)
22. Sample menus for the DASH diet, [источник](#)

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

DASH diet - history, scientific evidence, proven health benefits, advantages and disadvantages, dietary advice

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 17.06.2020

Реферат: DASH-диета была разработана специально для борьбы с гипертонией и облегчением заболеваний, одним из симптомов которых является повышенное артериальное давление. Ключевым принципом диеты есть ограничение количества употребляемой соли, а также упор на продукты, богатые калием, магнием и кальцием.

Диета строится на потреблении здоровых и полезных блюд на основе фруктов, овощей, нежирных молочных продуктов, цельнозерновых и бобовых культур, с ограниченным количеством постных мясных продуктов и рыбы или вовсе без них, а также полезных для сердечно-сосудистой системы жиров. Рацион богат вкусными, сытными и здоровыми блюдами, без резких ограничений. При необходимости снижения веса, дополнительно стоит обратить внимание на суточную калорийность рациона.

Диета DASH подходит практически любому члену семьи и оздоравливает каждого.

Abstract: The DASH diet has been developed specifically to combat hypertension and alleviate diseases, one of the symptoms of which is high blood pressure. The key principle of the diet is to limit the amount of salt consumed, as well as an emphasis on foods rich in potassium, magnesium and calcium.

The diet is based on the consumption of healthy and healthy foods based on fruits, vegetables, low-fat dairy products, whole grains and legumes, with limited or no lean meats and fish, and healthy fats for the cardiovascular system. The diet is rich in tasty, satisfying and healthy dishes, without harsh restrictions. If you need to lose weight, you should additionally pay attention to the daily calorie intake.

The DASH diet works for almost any family member and makes everyone healthier.