

رژیم غذایی DASH

رژیم غذایی DASH چیست ؟

رژیم غذایی DASH که متشکل از روشهای رژیمی برای کاهش فشار خون بالا است ، توسط موسسه ملی قلب ، ریه و خون ترویج میشود که دقیقاً به پیشگیری از بالا رفتن فشار خون و ترویج این امر توصیه دارد. واژه DASH به معنی سریع است اما منظور رژیم غذایی فوری نیست بلکه DASH مخفف واژه‌های (Dietary Approaches to Stop Hypertension) به معنی رژیم‌های غذایی برای متوقف کردن فشار خون است.



“رژیم ترکیبی” DASH نشان داده است که فشار خون را کاهش میدهد و از این طریق به جلوگیری و کنترل فشار خون بالا کمک میکند. “رژیم ترکیبی” DASH سرشار از میوه ، سبزیجات و غذاهای لبنی کم چرب است.

در این رژیم به خوردن (میوه ، سبزیجات ، غلات سبوس دار ، پروتئین بدون چربی و لبنیات کم چرب) که دارای مواد مغذی ضد فشار خون است همانند پتاسیم ، کلسیم ، پروتئین و فیبر بسیار توصیه میشود.

رژیم غذایی DASH همچنین غذاهایی که چربی اشباع زیادی دارند ،

مانند گوشت‌های چرب ، غذاهای لبنیاتی پر چرب و روغن‌های گرمسیری و همچنین نوشیدنی‌ها و شیرینی‌های شیرین قندی را توصیه نمی‌کند. برای کاهش مواد قندی می‌توانید از شکر رژیمی استفاده کنید.

[خرید آنلاین شکر رژیمی کامور](#)

این رژیم چه خاصیتی دارد ؟

دنبال کردن رژیم غذایی DASH همچنین به معنای کم کردن سدیم در 2300 میلی گرم در روز است، که در نهایت این عدد باید به حدود 1.500 میلی گرم نزدیک شود. رژیم غذایی DASH متعادل است و می‌تواند در طولانی مدت دنبال شود ، که دلیل اصلی که کارشناسان تغذیه آن را به عنوان بهترین رژیم غذایی در ایالات متحده می‌دانند ، مرتبط بودن با [رژیم مدیترانه‌ای](#) است.

رژیم غذایی DASH یا یک رژیم متعادل :

توجه این رژیم بیشتر به پروتئین، کربوهیدرات، چربی و ... است.



شروع رژیم غذایی DASH به معنای ایجاد تغییرات شدید در طول شبانه روز و هفته نیست. در عوض ، با انجام هر چند تغییرات کوچک قابل اجرا و موثر است. مثلاً :

- به هر وعده غذایی یک وعده سبزیجات، میوه یا آب میوه طبیعی اضافه کنید.
- هر هفته دو یا چند وعده غذایی بدون گوشت را معرفی کنید.
- از گیاهان، ادویه‌جات و ترشی‌جات استفاده کنید تا غذا بدون نمک خوشمزه‌تر شود.
- به جای یک کیسه چیپس، بادام را به عنوان میان وعده میل کنید.
- در صورت امکان آرد سفید را به آرد سیوس دار تغییر دهید.
- بعد از ناهار یا شام (یا هر دو) یک پیاده روی 15 دقیقه‌ای داشته باشید.



برنامه یک روز از رژیم غذایی DASH :

منوی یک روز :

صبحانه :

- 1 بیسکویت گندمی سیوس دار (کامور) با 2 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی (بدون نمک اضافه شده)
- 1 پرتقال متوسط
- 1 فنجان شیر بدون چربی
- قهوه بدون کافئین

ناهار :

- سالاد اسفناج تهیه شده با :
- 4 برگ تازه اسفناج
- 1 گلابی خرد شده
- 1/2 لیوان آب پرتغال ترجیحا^{*} طبیعی
- 1/3 لیوان بادام خرد شده
- 12 کراکر گندم کم سدیم
- 1 فنجان شیر بدون چربی

شام :

- سبزی خرد شده (حدود 600 گرم)
- 1/2 فنجان برنج قهوه‌ای با سبزیجات
- 1/2 لیوان لوبیا سبز تازه ، بخارپز
- 1/4 قرص نان
- 2 قاشق چایخوری روغن زیتون
- 1 فنجان انواع توت‌های تازه با نعنا^{*} خرد شده
- دمنوش چای سبز کامور

میان وعده (در هر زمان) :

- 1 فنجان ماست بدون کالری و یا کم کالری
- 4 تکه بیسکویت یولاف کامور



تجزیه و تحلیل تغذیه ای روز اول رژیم غذایی DASH :

کالری: 2,015	کلسترول: 70 میلی گرم
کل چربی: 70 میلی گرم	گرم سدیم: 1,607
چربی اشباع: 10 گرم	کل کربوهیدرات: 267
چربی ترانس: 0 گرم	فیبر غذایی: 39 گرم
چربی اشباع نشده: 25 گرم	کل قندها: 109 گرم
پتاسیم: 3,274 میلی گرم	پروتئین: 90 گرم
کلسیم: 1,298 میلی گرم	منیزیم: 394 متر

امیدواریم این مطلب تغییری شگرفی در نوع نگرش شما به رژیم‌های غذایی ایجاد کرده باشد .

[Go to top](#)

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8730>