

KORZYŚCI Z DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ I DIETY DASH



CZYM JEST DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA?

- Opiera się na tradycyjnych nawykach żywieniowych w krajach położonych nad Morzem Śródziemnym
- Kładzie nacisk na całościowe wzorce żywieniowe, a nie na ścisłe formuły czy obliczenia
- Zalecana przez lekarzy w celu zmniejszenia ryzyka chorób serca i poprawy jego zdrowia
- Może poprawić zdrowie serca

- Kładzie nacisk na owoce bogate w przeciwutleniacze, takie jak pomidory, borówki, żurawina, cukinia, maliny i truskawki
- Kładzie nacisk na warzywa, produkty pełnoziarniste, fasolę i rośliny strączkowe
- Zawiera
 - Produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu i beztłuszczowe
 - Ogranicz spożycie czerwonego mięsa do jednego lub dwóch razy w miesiącu
 - Spożywaj ryby (łosoś, tuńczyk, makrela, pstrąg) i drób co najmniej dwa razy w tygodniu
 - Oleje roślinne spoza tropików, takie jak oliwa z oliwek
 - Spożywaj orzechy, takie jak migdały i orzechy włoskie
 - Ogranicz spożycie dodatkowego cukru, słodkich napojów, sodu, wysoko przetworzonej żywności, rafinowanych węglowodanów, tłuszczów nasyconych oraz tłustych lub przetworzonych mięs
- Pij alkohol z umiarem
- Pij dużo wody
- Spożywaj posiłki w gronie przyjaciół, aby uczynić jedzenie wydarzeniem towarzyskim i promować powolne jedzenie

CZYM JEST DIETA DASH?

- **DASH oznacza: Dietary Approaches to Stop Hypertension (dieta zapobiegająca nadciśnieniu tętniczemu)**
- **Podejście do zdrowego odżywiania przez całe życie, mające na celu leczenie/zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu**
- **Opracowane w celu obniżenia ciśnienia krwi bez leków**

PODSTAWY DIETY DASH

- Spożywaj mniej niż 2300 mg sodu dziennie
- Spożywaj 4-5 porcji warzyw dziennie
- Spożywaj nie więcej niż 2-3 porcje produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowych dziennie
- Spożywaj mięso, drób i ryby:
 - 6 porcji po 30g dziennie
 - Odcinaj widoczny tłuszcz z mięsa
 - Wybieraj przygotowywanie mięsa poprzez pieczenie, gotowanie na parze lub grillowanie
 - Ogranicz słodczyce i produkty o wysokiej zawartości cukru do nie więcej niż 5 porcji tygodniowo
 - Ogranicz tłuszcze i oleje, takie jak masło lub majonez, do 2-3 porcji dziennie
 - Spożywaj produkty pełnoziarniste nie więcej niż 6-8 porcji dziennie
 - Spożywaj orzechy, nasiona i rośliny strączkowe 4-5 razy tygodniowo
 - Ogranicz produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu do mniej niż 5 porcji tygodniowo



ZADBAJ O ZDROWE SERCE, STOSUJĄC NASTĘPUJĄCE ZASADY:

- Stosuj dietę śródziemnomorską lub dietę DASH, aby zadbać o zdrowie serca
- Ćwicz kilka razy dziennie. Zaleca się chodzenie przez 15 minut trzy razy dziennie zamiast ćwiczeń przez 30 minut raz dziennie.

Przed rozpoczęciem dodatkowej aktywności fizycznej skonsultuj się z lekarzem.
- Utrzymuj zdrową wagę ciała
- Powstrzymaj się od palenia
- Pij alkohol z umiarem



Zarówno dieta śródziemnomorska, jak i dieta DASH zalecają białko z ryb i drobiu. Wypróbuj ten prosty przepis na sałatkę z łososiem, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie.

PROSTA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

Składniki

- 1 puszka łososa (400 g, odsączonego)
- 1 szklanka relishu z marynowanych warzyw lub owoców lub posiekanych
- 1 szklanka naturalnego jogurtu (odtłuszczonego)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny (około 1/2 cytryny)
- 1 kubek sałaty

Sposób przygotowania

1. W średniej misce rozdrobnij łososa i rozgnieć widelcem małe ości.
2. Dodaj relish, jogurt, oliwę z oliwek i sok z cytryny.
3. Wymieszaj, aż składniki dobrze się połączą.
4. Schłódź przed podaniem. Podawaj na sałacie.
5. Resztę schowaj do w lodówki w ciągu 2 godzin.

Przepis zmieniony na podstawie strony USDA
<https://www.nutrition.gov/recipes/salmon-salad-mix>



[HackensackMeridianHealth.org](https://www.hackensackmeridianhealth.org). Zeskanuj, aby wyświetlić kalendarz wydarzeń

Informacje te mają charakter edukacyjny i nie należy ich traktować jako konkretnych zaleceń. W kwestii indywidualnych potrzeb zasięgnij porady lekarza.



 Hackensack
Meridian *Health*