





Начните  
**ДИЕТУ DASH**  
прямо сейчас  
для здоровья  
в будущем

**Марла Хеллер** : американский диетолог,  
более 20 лет изучает вопрос  
лечения гипертонии без лекарств

# диета **DASH**



---

Правильное питание  
и своевременная  
профилактика гипертонии  
и сердечных заболеваний

---



Москва  
2016



УДК 615.874  
ББК 51.230  
Х36

Marla Heller

THE DASH DIET ACTION PLAN: PROVEN TO LOWER BLOOD PRESSURE  
AND CHOLESTEROL WITHOUT MEDICATION

© 2007 Marla Heller, MS, RD. All rights reserved.  
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,  
New York, New York, USA. All rights reserved

**Хеллер, Марла.**

**Х36** Диета DASH. Правильное питание и своевременная профилактика гипертонии и сердечных заболеваний / Марла Хеллер ; [пер. с англ. К. В. Банникова]. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 224 с.

ISBN 978-5-699-86010-4

Вы хотите избавиться от гипертонии и поддержать работу своей сердечно-сосудистой системы? Тогда эта книга для вас!

Диета против гипертонии – это полное руководство для тех, кто хочет снизить давление и уровень холестерина в крови без лекарств при помощи диеты, упражнений и похудения.

Предложенная кардиодieta предполагает потребление большого количества фруктов, овощей, цельных злаков, нежирных и обезжиренных молочных продуктов, постного мяса, рыбы, птицы и орехов.

Попробуйте сами эту эффективную кардиодиету, основанную на здоровом питании, и уже через месяц вы почувствуете положительный результат.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-86010-4

© Банников К.В., перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

# Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ .....	11
ОБ АВТОРЕ .....	13
<i>Глава 1. БОРЬБА С ГИПЕРТОНИЕЙ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА ..</i>	<i>15</i>
Что такое артериальное давление? .....	16
Что такое диета? .....	16
Чем хороша диета против гипертонии? .....	18
Диета против гипертонии, и не только .....	20
Хорошо ешьте, почувствуйте себя великолепно и будьте здоровы .....	20
Активные действия .....	21
Выводы по главе .....	23
Мой личный план .....	23
<i>Глава 2. ЛИЧНАЯ ДИЕТА ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ .....</i>	<i>24</i>
Расчет вашей нормы калорий .....	26
Советы для приверженцев интуитивного питания .....	26
Контроль за размером порций .....	30
Выводы по главе .....	30
Мой личный план .....	31
<i>Глава 3. 28 ДНЕЙ СЛЕДОВАНИЯ DASH .....</i>	<i>32</i>
<i>Глава 4. ГИД ПО DASH – ПИТАНИЕ ВНЕ ДОМА.....</i>	<i>68</i>
Питание в ресторане.....	68
Рестораны быстрого питания .....	70
Путешествия.....	70
Праздники.....	71
Рестораны .....	72
Работа .....	78
Выводы по главе .....	80
Мой личный план .....	80

<i>Глава 5. ПОХУДЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ DASH</i> .....	81
Какой вес считается здоровым? .....	82
ИМТ (индекс массы тела).....	84
Как определить свой идеальный вес?.....	85
Какова ваша потребность в калориях?.....	86
Расчет суточной нормы калорий для поддержания веса .....	87
Стратегии похудения .....	88
Избегайте нарушения размера порций.....	89
Как избежать лишних калорий.....	91
Теряйте жир, а не мышцы .....	92
Планируйте, планируйте и еще раз планируйте .....	93
Выводы по главе .....	95
Мой личный план .....	95
<i>Глава 6. СПОРТ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ</i> .....	96
Сколько нужно заниматься? .....	97
Рекомендации по физическим нагрузкам.....	98
Польза упражнений.....	99
Виды физических нагрузок .....	99
Главные правила занятий спортом .....	101
Как определить интенсивность аэробной нагрузки .....	101
Как привыкнуть к физическим нагрузкам .....	102
С чего начать?.....	104
Где? .....	105
Когда?.....	106
Упражнения и лекарства для снижения давления.....	106
Выводы по главе .....	106
Мой личный план .....	107
<i>Глава 7. ИНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ</i> .....	108
Диабет.....	108
Метаболический синдром.....	109
Диагностика метаболического синдрома.....	110
Изменения в DASH для тех, кто страдает диабетом 2-го типа или метаболическим синдромом .....	111
Закупоривающий артерии холестерин.....	113
Выводы по главе .....	115
Мой личный план .....	116
<i>Глава 8. ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ</i> .....	117
Алкоголь .....	117
Курение .....	118

---

Выводы по главе .....	119
Мой личный план .....	119
<i>Глава 9. ЗДОРОВЫЙ БАЛАНС ЖИРОВ, БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ</i> .....	120
В чем же была ошибка? .....	120
Полезные жиры .....	121
Насыщенные и ненасыщенные жиры .....	122
Подробнее о жирах и здоровье .....	123
Пищевые источники жиров .....	124
Белки .....	128
Качество белка .....	129
Какова суточная потребность в белке? .....	129
Пищевые источники белка .....	131
Нежирные и постные богатые белком продукты .....	131
Углеводы .....	134
Клетчатка .....	135
Как обогатить рацион клетчаткой .....	137
Выводы по главе .....	139
Мой личный план .....	139
<i>Глава 10. МИНЕРАЛЫ, ПОНИЖАЮЩИЕ ДАВЛЕНИЕ</i> .....	140
Соль .....	140
Кальций, калий и магний .....	142
Как отвыкнуть от соли .....	144
Богатые минералами продукты .....	146
Выводы по главе .....	148
Мой личный план .....	148
<i>Глава 11. РАСШИФРОВКА ЭТИКЕТОК НА ПРОДУКТАХ</i> .....	149
Размер порции .....	149
Калорийность .....	151
Питательная ценность .....	151
Состав .....	152
Выводы по главе .....	153
Мой личный план .....	153
<i>Глава 12. ОВОЩИ ДЛЯ ПРИДИРЧИВЫХ ЕДОКОВ</i> .....	154
Выращивайте еду .....	155
Бобовые .....	157
Как «замаскировать» вкус овощей .....	160
Кто сказал, что моркови не место в сэндвиче? .....	161
Как перестать избегать овощей .....	161

Свежие овощи .....	163
Как подсластить овощи? .....	163
Салаты .....	164
Выводы по главе .....	166
Мой личный план .....	166
<i>Глава 13. СУПЕРБЫСТРЫЙ УЖИН</i> .....	167
Суперпростая DASH .....	167
Супербыстрые блюда .....	170
Выводы по главе .....	172
Мой личный план .....	173
<i>Глава 14. КАК ОСТАВАТЬСЯ НА DASH</i> .....	174
Выводы по главе .....	178
Мой личный план .....	178
<i>Глава 15. ПРЕОБРАЖЕНИЕ КУХНИ</i> .....	179
Запасайтесь продуктами .....	179
Как правильно выбирать продукты .....	180
Основные продукты диеты против гипертонии .....	182
Кухонные приспособления .....	184
Выводы по главе .....	185
Мой личный план .....	186
<i>Глава 16. ПОТРЯСАЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ</i> .....	187
Блюда из мясного (постного) фарша .....	187
Блюда из курицы .....	191
Блюда из свинины .....	198
Блюда из бобовых .....	199
Прочие блюда .....	204
<i>Приложение А. СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА И КАЛОРИЙ В МЯСЕ И ПТИЦЕ</i> .....	210
<i>Приложение Б. СОДЕРЖАНИЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ В РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАХ</i> .....	214
<i>Приложение В. РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ</i> .....	215
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	217

*Посвящается моему мужу Ричарду*



## Благодарности

Во время работы над книгой многие люди оказывали мне помощь и поддержку. Во-первых, в проведении исследования и составления планов питания мне помогли два диетолога-интерна из Иллинойского университета в Чикаго — Андреа Денк и Сьюзан Нордмарк. Хайди Хартман, диетолог-интерн из Делавэрского университета, внесла значительный вклад в оценку планов питания.

Сьюзан Мурз редактировала ранние наброски некоторых глав из книги.

С диетой против гипертонии меня познакомила доктор естественных наук и диетолог Ширики Куманика. За ее плечами большой опыт исследования повышенного артериального давления, кроме того, она была в составе первых разработчиков диеты против гипертонии, а также моим научным руководителем во время написания магистерской диссертации.

Кроме того, я выступала на собрании Иллинойской диетической ассоциации вместе с Марлен Моуст, доктором естественных наук и диетологом. Она является одним из создателей диеты против гипертонии, результаты ее исследований эффективности этой диеты часто публикуются.

Благодаря своим пациентам я продолжаю узнавать о новых эффективных способах изменения пищевого поведения.

Я благодарна Иллинойскому университету в Чикаго за полученное высшее образование (в частности доктору Бобу Рейнолдсу, доктору Филлис Боуэн, доктору Ноэль Шаве и доктору Савитри Камат), а также моим преподавателям в Доми-

никанском университете (доктору Джуди Бето и доктору Бетси Холли).

Выражаю благодарность своим студентам за помощь в разработке рецептов, часть из которых вошли в эту книгу, а также за то, что благодаря моим ученикам я сосредоточилась на поиске способов, с помощью которых люди обретают устойчивые пищевые привычки.

Благодаря моей выпускной работе, темой которой стал здоровый образ жизни, я заинтересовалась вопросом изменения человеком своих поведенческих привычек. Моя курсовая работа по эпидемиологии была посвящена важности контроля над эпидемией гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и ожирения.

В заключение я хочу сказать спасибо моему мужу Ричарду, который поддерживал меня все пять лет, в течение которых я работала над книгой. Он всегда был для меня неиссякаемым источником вдохновения, поддержки и любви. Я искренне ему благодарна.

## Об авторе

Марла Хеллер большую часть своей карьеры посвятила продвижению диеты против гипертонии. Ей всегда хотелось доказать, что этот план питания подходит всем и может быть адаптирован под каждого человека. Марла — квалифицированный диетолог. Она получила степень магистра естественных наук в области питания и диетологии, а также написала курсовую работу на тему поведенческих наук и продвижения здорового образа жизни в Иллинойском университете в Чикаго. Недавно она поступила на работу в Министерство здравоохранения и социальных служб США. Она также проводит личные консультации в области питания и диетологии. Она работала в больнице при Иллинойском университете в отделении сердечно-легочной трансплантологии и в больнице военно-морского флота, консультируя действующих военнослужащих, военных в отставке, а также членов их семей. Марла занимала пост помощника клинического инструктора по питанию в Иллинойском университете в Чикаго, в Доминиканском университете и в Высшей школе бизнеса. Она была членом преподавательского состава в Чикагском институте кулинарии и гостеприимства, рассказывая будущим шеф-поварам о питании.

Помимо этой книги, Марла также написала четырехнедельный план питания для книги Сары Фергюсон, герцогини Йоркской, «Выиграй битву с весом». Кроме того, была известным экспертом в области питания для «Чикаго трибьюн» и «Вашингтон пост». Марла часто проводит семинары в ком-

паниях, школах и фитнес-клубах. Она была представителем Среднезападного филиала Американской сердечной ассоциации.

В прошлом Марла занимала пост президента Иллинойской диетической ассоциации. Эта ассоциация присудила ей самую престижную награду — «Развивающийся лидер».

В мае 2003 года Марле поставили диагноз «гипертония». С того момента она поддерживает свое давление в норме с помощью DASH и физических упражнений. Марла сама следует советам из этой книги и своим рекомендациям, которые она дает на семинарах.

Марла живет со своим мужем Ричардом в городе Нортбруке, штат Иллинойс. Она с удовольствием готовит, пишет, занимается спортом и садоводством.

# БОРЬБА С ГИПЕРТОНИЕЙ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА

**В**озможно, в детстве бабушка говорила вам: «Пей молоко, ешь овощи и фрукты и иди играть на улицу». Даже сегодня этот совет звучал бы разумно, и это значит, что фундаментальные представления о правильном питании не меняются с течением времени.

Диета против гипертонии (DASH) представляет собой самый современный план здорового питания, который гарантированно поможет вам снизить артериальное давление и уровень холестерина.

Он основан на тех самых советах наших бабушек, которые мы, видимо, забыли. DASH включает в себя принципы здорового питания, которые не только позволят вам избавиться от гипертонии, но и сократить риск возникновения заболеваний сердца, инсульта и рака. Диета также поможет вам достичь здорового веса и поддерживать его в дальнейшем.

**ДИЕТА ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ — ЭТО НИКАКОЙ ПРОТИВОРЕЧИВОЙ  
ИНФОРМАЦИИ, МАГИЧЕСКИХ СОЧЕТАНИЙ И ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ,  
ТОЛЬКО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.**

При следовании DASH в вашем рационе будет много фруктов и овощей в сочетании с нежирными молочными продуктами, постным мясом, птицей, рыбой, орехами, бобами и зерновы-