

# Dieta DASH — dlaczego jest lepsza od innych?

Data publikacji: 28.07.2021 9:12

Chcesz schudnąć, a przy tym jeść smacznie i nie odczuwać głodu? W takim razie na pewno spodoba ci się dieta DASH, która już od dłuższego czasu jest uważana za najzdrowszy sposób odżywiania. To jej zasady są często fundamentem do tworzenia spersonalizowanych planów żywieniowych. Dlaczego właśnie taka dieta online najlepiej przysłuży się twojemu zdrowiu, samopoczuciu i sylwetce?

Nazwa tej diety jest związana ze zrealizowanym niegdyś projektem badawczym — Dietary Approaches to Stop Hypertension, czyli dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia. Na podstawie jego wyników opracowano jadłospis składający się z produktów sprzyjających zachowaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Jej zaletą są szybkie efekty — zwłaszcza jeżeli chodzi o walkę z problemami ze zdrowiem.

## Dobra dieta online – poznaj DASH, czyli królową wśród diet!

Spersonalizowana dieta online ma zwykle dwa cele – utratę kilogramów i poprawę stanu zdrowia. Jedzenie fast foodów, słodkie przyjemności i nieregularne spożywanie posiłków prowadzą do cukrzycy, nadciśnienia i do podwyższenia poziomu cholesterolu.

Dobra dieta online, opracowana przez doświadczonego, internetowego eksperta od żywienia – np. Akopa Szostaka – może być remedium na te problemy - <https://akopszostak.com/dieta-online/>. Jest to możliwe zwłaszcza wtedy, jeżeli inspiracją do jej stworzenia będą najlepsze diety, do których z całą pewnością zalicza się DASH.

Tym, co przesądziło o popularności tego modelu żywienia, jest skuteczność, korzystny wpływ na zdrowie i fakt, że ten sposób żywienia nie wymaga kupowania drogich produktów. Ponadto decydując się na tę dietę, będziesz jadł smacznie – twoje menu będzie bardzo urozmaicone.

## DASH – jakie założenia ma ta dieta online?

Dieta DASH zakłada jedzenie trzech posiłków głównych i nawet czterech mniejszych przekąsek. Nadrzędną zasadą podczas jej stosowania jest unikanie żywności przetworzonej i z dużą zawartością sodu. Dlatego wyklucza ona jedzenie wędlin, mieszanek przypraw, słonych przekąsek. Ponadto stosowanie DASH wymaga ograniczenia spożycia tłuszczów i rezygnacji ze słodczy.

Tym, co znajdzie się w jadłospisie osoby zdecydowanej na tę dietę, są warzywa i owoce, kasze, ciemne pieczywo i makarony, ryby, drób, olej rzepakowy i oliwa z oliwek oraz rośliny strączkowe. Na liście produktów zakazanych pojawi się czerwone mięso, fast foody, tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego i słodkie napoje.

## Kto może stosować dietę DASH i jakie przynosi ona efekty?

Dieta tę może stosować każdy – niezależnie od stylu życia i wieku. Jest ona zalecana także dla seniorów, gdyż pozwala ograniczyć ryzyko schorzeń charakterystycznych dla tej grupy wiekowej.

Stosowanie się do zasad diety DASH, skutkuje obniżeniem ciśnienia krwi, zmniejszonym ryzykiem cukrzycy i miażdżycy oraz stabilizacją gospodarki insulinowej. Oprócz tego można dzięki niej zredukować masę ciała – wystarczy zadbać o właściwą kaloryczność posiłków.

## Usługi dietetyczne online i dieta DASH

Można niemal dowolnie modyfikować kaloryczność jadłospisu opartego na tej diecie, co daje możliwość dopasowania jej do potrzeb szerokiego grona osób. Dzięki temu plan żywieniowy ułożony „zdalnie” może być różnorodny, smaczny i łatwy do zrealizowania.

Uważa się, że DASH to najlepsza dieta, a mimo tego produkty zalecane podczas jej stosowania są niedrogie i dostępne w każdym sklepie. Ponadto można stworzyć z nich setki posiłków, co daje pewność, że taka dieta online nie ma prawa się znudzić. Tym samym może przestać być ona jedynie propozycją zdrowego menu i stać się nowym, zdrowym stylem odżywiania.

art. spons.