

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
Глава 13. СУПЕРБЫСТРЫЙ УЖИН	167
Суперпростая DASH	167
Супербыстрые блюда	170
Выводы по главе	172
Мой личный план	173
Глава 14. КАК ОСТАВАТЬСЯ НА DASH	174
Выводы по главе	178
Мой личный план	178
Глава 15. ПРЕОБРАЖЕНИЕ КУХНИ	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
Глава 16. ПОТЯСАЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ	187
Блюда из мясного (постного) фарша	187
Блюда из курицы	191
Блюда из свинины	198
Блюда из бобовых	199
Прочие блюда	204
Приложение А. СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА И КАЛОРИЙ В МЯСЕ И ПТИЦЕ	210
Приложение Б. СОДЕРЖАНИЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ В РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАХ	214
Приложение В. РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ	215
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	217