Informacja prasowa

Warszawa,….07.2021r.

**Dieta wspierająca organizm w walce z nadciśnieniem tętniczym**

**Statystyczny Polak spożywa aż 13,7 gramów soli dziennie. Jest to prawie trzy razy więcej niż wynoszą rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia. Wynik ten jest alarmujący. Nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko wielu chorób przewlekłych, w tym nadciśnienia tętniczego. Ograniczenie soli w naszych posiłkach poprzez świadomy wybór produktów, które spożywamy powinno być pierwszym krokiem w kierunku kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. Pomocne mogą być w tym cateringi dietetyczne.**

Coraz więcej osób ma problem z kontrolowaniem tego, co i w jakich ilościach spożywa. Wynika to z braku umiejętności obliczania zapotrzebowania kalorycznego, łatwego dostępu do wysoko przetworzonej żywności, a także z powodu nieczytania etykiet. Otyłość będąca jedną z chorób cywilizacyjnych nie jest wyłącznym problemem Polaków. To również nadmierne spożywanie soli, które powoduje nadciśnienie, sprzyjające rozwijaniu się m.in. niewydolności serca. Pomimo tego, że Światowa Organizacja Zdrowia zaleca maksymalnie 5g dziennie (równowartość jednej łyżeczki), a zapotrzebowanie fizjologiczne organizmu dorosłej osoby wynosi od 2 do 3g dziennie, to Polacy lubią dodawać ją praktycznie do każdej potrawy.

**Zdrowy plan żywieniowy bez wyrzeczeń**

Jeśli chcemy wspomóc organizm w walce z nadciśnieniem tętniczym i innymi chorobami cywilizacyjnymi warto postawić na dietę DASH. Jej główną zasadą jest stosowanie mniejszej ilości soli, a podstawą planu żywieniowego są niskoprzetworzone produkty spożywcze, a także warzywa i owoce stanowiące źródło witamin, składników mineralnych, flawonoidów oraz białko pochodzenia roślinnego, w tym orzechy i nasiona. To także ryby zawierające cenne kwasy tłuszczowe omega-3 oraz produkty bogate w potas, magnez  i wapń - niskotłuszczowe produkty mleczne.

***-*** *DASH to skrót od angielskich słów „dietary approaches to stop hypertension", oznaczający "plan żywieniowy chroniący przed nadciśnieniem".* ***W środowisku naukowym jest ona uznawana za jedną z najzdrowszych diet świata, a*** *stosowanie jej pomaga w głównej mierze walczyć z plagą nadciśnienia. Do tego jest prosta w przestrzeganiu. Nie trzeba rezygnować ze swoich ulubionych potraw jedynie lekko je zmodyfikować* – mówi Łukasz Sieńczewski, główny konsultant dietetyczny SuperMenu by Anna Lewandowska.

Dieta DASH jest nie tylko zdrowa, ale również łatwa w stosowaniu - nie wymaga przestrzegania licznych restrykcji pokarmowych. To zbilansowany plan żywieniowy, który pomaga stworzyć zdrowy dla układu krwionośnego styl odżywiania.

**Wsparcie dla organizmu i smukła sylwetka**

Dietetycy z całego świata potwierdzają, że dieta DASH pomaga nie tylko chronić organizm przed chorobami cywilizacyjnymi, ale pozwala również na zachowanie dobrej kondycji i prawidłowej masy ciała. Dla tych którzy nie mają wystarczająco dużo czasu i wiedzy by wprowadzić ją w życie pomocą mogą być cateringi dietetyczne.

*- Jak wynika z raportu „Rosnące znaczenie zdrowia a nawyki żywieniowe Polaków. SuperMenu 2021” dla 41% Polaków samodzielne zdrowe odżywianie jest trudne,* *dlatego wprowadziliśmy w SuperMenu wariant diety DASH. W posiłkach całkowicie zrezygnowaliśmy z dodatku soli oraz ograniczyliśmy ilość czerwonego mięsa oraz węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym. Nie zawierają one również cukru, pszenicy i surowego mleka krowiego. Nasz plan żywieniowy wspiera nie tylko układ krwionośny, ale również przyczynia się poprawy kondycji i wyglądu sylwetki* – mówi Łukasz Sieńczewski, główny konsultant dietetyczny SuperMenu by Anna Lewandowska.

Dieta DASH jest uznawana za dietę leczniczą. Stosowanie jej pozwala obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca i wpływa korzystnie na profil lipidowy. Ogranicza także ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz wystąpienia raka jelita grubego. Zmniejsza możliwość pojawienia się depresji, poprawia funkcje poznawcze, a co najważniejsze sprzyja wydłużeniu długości życia.

**Przykładowy jadłospis diety DASH cateringu dietetycznego SuperMenu by Anna Lewandowska:**

**Śniadanie:** Ziołowa pasta twarogowa z miętą, pieczywem żytnim i rzodkiewką

**Drugie śniadanie:** Sałatka z brokułem, serem mozzarella , papryką i sosem winegret

**Obiad:** Dorsz pieczony w sosie limonkowym z kaszą gryczaną i surówką

**Podwieczorek:** Pieczona gruszka z serkiem waniliowym i orzechami włoskimi

**Kolacja:** Gryczane naleśniki ze szpinakiem, ricottą i pomidorkami