



ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ DASH-ДИЕТЫ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИИ

В.В. Сластин, Е.С. Самусева, Л.В. Москальчук, И.А. Раилко

ГП «Государственный научно-исследовательский центр по проблемам гигиены питания», г. Киев

Резюме. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) главной причиной смертности в мире являются неинфекционные заболевания (НИЗ), которые составляют более 80% в общей структуре смертности. К ним относятся сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, рак, болезни дыхательной системы. В Украине, как и в мире, наиболее распространенная причина смерти от НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания. К ним относятся ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, цереброваскулярные нарушения и другие. Существует прямая зависимость между количеством потребляемой соли и уровнем артериального давления. Сокращение потребления соли снижает риск развития артериальной гипертензии и сосудисто-мозговых нарушений кровообращения. Наиболее эффективными мерами с целью влияния на питание среди населения сегодня считается уменьшение потребления продуктов, содержащих большое количество соли, сахара, насыщенных жиров, исключение из питания транс-жиров с одновременным повышением уровня потребления населением овощей, фруктов, цельных злаков, обезжиренных молочных продуктов и рыбы.

Ключевые слова: рацион питания, ожирение, DASH-диета, неинфекционные заболевания, профилактика, соль, продукты.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти во всем мире («Мировой отчет по неинфекционным заболеваниям», 2010 г. Женева, ВОЗ). По оценкам экспертов, в 2008 году от ССЗ умерло 17,3 миллиона человек, что составило 30% всех случаев смерти в мире («Мировой отчет по неинфекционным заболеваниям», 2010 г. Женева, ВОЗ). Из этого числа 7,3 миллиона человек умерло от ишемической болезни сердца и 6,2 миллиона — в результате инсульта (Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. Geneva: World Health Organization; 2011). По данным различных международных исследований снижение потребления соли с 10 г до 5 г в день приведет к сокращению общего показателя возникновения сосудисто-мозговых нарушений на 23%, а показателя сердечно-сосудистой заболеваемости — на 17%.

Если рассмотреть статистику по Украине, то смертность из-за болезней, связанных с высоким уровнем артериального давления (АД), в Украине (2012) распределяется следующим образом: от цереброваскулярных болезней — около 92 932 смертей, от инфаркта миокарда — 11499 смертей, от ишемической болезни сердца — 297432 смертей. В сумме получаем следующие абсолютные числа: в 2012 году умерло 401 863 человека или в процентном соотношении — около 60% от общего количества (667 000 человек).

Из статистических данных видна масштабность и актуальность проблемы. Поэтому нами разработан ряд мер по снижению потребления соли насе-

лением Украины. Прежде всего, предоставление объективной информации специалистами-медиками о негативном влиянии чрезмерного потребления соли на риск ССЗ. Следует рекомендовать как больным, так и здоровым уменьшать количество соли в меню постепенно, поскольку при резком отказе от соли еда становится пресной, и люди не выдерживают такого пищевого перевоспитания. Начать надо с продуктов со скрытым содержанием соли и затем добавлять поменьше соли в блюда, которые готовятся дома. Важный момент — постепенность. К продуктам, содержащим скрытую соль, относятся: варено-копченые мясные изделия, колбасы, копченая и соленая рыба, закусочные деликатесы, традиционные квашеные, моченые и соленые овощи (огурцы, капуста и помидоры), сыры в рассоле (брынза, фета), некоторые сорта крекеров, порошковые супы быстрого приготовления, готовые наборы пряностей (для супов, мясных блюд и др.), готовые салаты, бутербродные пасты, соусы, майонез, горчица, кетчуп, первые блюда (супы, борщи), овощные консервы и др. Необходимо регулярно избегать дополнительного добавления соли в пищу, пользоваться пряностями и специями.

Вместо соли рекомендовать использовать сок лимона, чеснок, зелень, приготавливать домашние соусные смеси.

Рекомендуемым Всемирной организацией здравоохранения суточным уровнем потребления соли для здоровых людей считается 5 г натрия. Уменьшение количества потребления соли в

диете связано со снижением риска ССЗ и соответственно смертности.

Очень важно донести здоровым людям и страдающим гипертонической болезнью, что употребляемая нами пища может повлиять на развитие и прогрессирование гипертензии. Исследования доказали, что высокое артериальное давление возможно предотвратить и снизить, если следовать диетическим принципам по борьбе с гипертонией, так называемой «DASH диете», которая включает рацион питания с ограничением соли и натрия.

Высокое артериальное давление, которое превышает параметры 140/90 мм рт. ст. *, поражает своей патологией более 65 млн. людей в США, или каждого третьего взрослого американца. Еще 59 миллионов американцев имеют состояние предгипертонии, которое выражается в показателях артериального давления между 120/80 и 140/89 мм рт.ст. Это увеличивает риск развития высокого артериального давления и возникновения его осложнений.

Пациент четко должен понимать, что высокое артериальное давление является опасным для здоровья, так как вынуждает сердце усиленно работать, снижает эластичность стенок артерий, и может привести к кровоизлиянию в мозг или снижению функционирования почек. Если не контролировать давление, то высокое артериальное давление может привести к патологиям сердца и почек, инсульту и слепоте.

Развитие высокого артериального давления можно предотвратить и снизить его, если выполнять следующие рекомендации:

- следовать плану здорового питания, например как «DASH диета»;
- поддерживать вес в пределах нормы;
- выделять ежедневно по 30 минут на выполнение умеренных физических нагрузок.

Рациональным примером в ограничении употребления соли, профилактики и лечения ССЗ считается специальная низко-натриевая DASH-диета.

Диета по предотвращению гипертонии (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

DASH-диета характеризуется преобладанием в рационе питания фруктов, овощей, обезжиренного или с низким содержанием жира молока и молочных продуктов, продуктов из цельного зерна, рыбы, мяса птицы, бобовых, семечек и орехов. В этой диете также особенно ограничено содержание соли и натрия, сладостей, сахара и сахаросодержащих напитков, жиров и красного мяса. Кроме того, для данного рациона питания обязательно низкое потребление насыщенных жиров, транс-жиров холестерина и повышенное потребление питательных веществ, которые понижают артериальное давление, главным образом калия, магния и кальция, белка и клетчатки. А уро-

вень потребления калорий каждого человека зависит от возраста, веса, роста и особенно от степени физической активности.

DASH-диета не требует каких-либо особых покупок пищевых продуктов и не требует составления каких-либо сложных кулинарных рецептов. Необходимо только ежедневно соблюдать прием определенных количеств порций из различных пищевых групп. Количество порций зависит от количества калорий, которое необходимо человеку каждый день. Уровень потребления калорий зависит от возраста и особенно степени физической активности. Нужно придерживаться одного принципа: употреблять столько энергии, сколько расходуется.

Уровень физической активности может быть трех типов:

- сидячий, когда выполняется легкая физическая нагрузка в виде обычной ежедневной бытовой работы;
- умеренно активный, когда человек занимается физической активностью, равной прохождению 1,5-3 км в день, со скоростью 3-4 км в час, плюс легкая физическая активность;
- активный, когда человек занимается физической активностью, равной прохождению более 3 км в день со скоростью 3-4 км в час, плюс легкая физическая активность.

Суточные потребности в калориях представлены в таблице 1.

В таблице 2 приведена DASH-диета на один день. Она демонстрирует примерное меню, рассчитанное на 2000 килокалорий в день. В ней показаны два уровня содержания натрия: 2300 и 1500 миллиграммов. Так как фрукты и овощи содержат в натуральном виде меньше натрия, чем многие другие продукты, то соблюдая DASH-диету, потребляется намного меньше натрия. Целесообразно соблюдать диету с содержанием натрия в 2300 мг (примерно 1 чайная ложка поваренной соли). Целесообразно также добавлять в блюда травы, специи, лимон, лайм, уксус, а также бессолевые смеси приправ при приготовлении пищи.

Изменения в диете выполнять постепенно, в течение нескольких дней или даже недель, чтобы дать возможность пациенту привыкнуть. Рекомендуются:

- добавлять 1 порцию овощей на обед в первый день, и на ужин — на следующий день, а также 1 фрукт в основной прием пищи или в качестве перекуса;
- увеличить потребление обезжиренных и низкожирных молочных продуктов до трех порций в день;
- ограничить постное мясо до 170 г в день — 85 г на прием пищи;
- включить в недельный рацион питания два или более приемов пищи либо в вегетарианском стиле, либо без мяса.

Таблица 1

Суточные потребности в килокалориях

Пол	Возраст (года)	Потребности в калориях согласно каждому уровню активности		
		Сидячий	Умеренно активный	Активный
Женщины	19-30	2000	2 000-2 2000	2 400
	31-50	1800	2 000	2 200
	51+	1600	1 800	2 000-2 200
Мужчины	19-30	2400	2 600-2 800	3 000
	31-50	2200	2 400-2 600	2 800-3 000
	51+	2000	2 200-2 400	2 400-2 800

Таблица 2

DASH-диета

Группа продуктов	Количество порций в день			Размеры порций	Примеры и примечания	Значение каждой группы продуктов в DASH диете
	1 600 ккал	2 000 ккал	2 600 ккал			
Зерновые*	6	6-8	10-11	1 ломтик хлеба	Цельнозерновой хлеб и булочки, макароны из твердых сортов пшеницы, тосты, лаваш, бублик, зерновые, крупы, овсяные хлопья, коричневый рис, несоленые крендели и попкорн	Основные источники энергии
				28 г сухих хлопьев+		
				1/2 чашки вареного риса, макарон, зерновых		
Овощи	3-4	4-5	5-6	1 чашка свежих листовых овощей	Брокколи, морковь, капуста, грибы, зеленый горошек, капуста, фасоль, картофель, шпинат, тыква, сладкий картофель, помидоры	Источники, богатые калием, магнием и волокнами
				1/2 чашки нарезанных свежих или отварных овощей		
				1/2 чашки овощного сока		
Фрукты	4	4-5	5-6	1 средний фрукт	Яблоки, абрикосы, бананы, финики, виноград, апельсины, грейпфруты, сок грейпфрута, манго, дыни, персики, ананасы, изюм, клубника, мандарины	Важные источники калия, магния и клетчатки
				1/4 чашки сушеных фруктов		
				1/2 чашки свежих, замороженных или консервированных фруктов		
				1/2 чашки фруктового сока		
Обезжиренные или низко-жирные молоко и молочные продукты	2-3	2-3	3	1 чашка молока или йогурта	Обезжиренное (снятое) или с низким содержанием жира (1%) молоко или пахта, сыр с низким содержанием жира или обезжиренный; обезжиренный или с низким содержанием жира обычный или замороженный йогурт	Основные источники кальция и белка
				42 г сыра		

Таблица 2 (подолжение)

DASH-диета

Группа продуктов	Количество порций в день			Размеры порций	Примеры и примечания	Значение каждой группы продуктов в DASH диете
	1 600 ккал	2 000 ккал	2 600 ккал			
Постное мясо, птицы и рыба	3-6	6 или меньше	6	28 г отварного мяса, птицы или рыбы	Выбирайте только нежирное мясо, обрежьте видимый жир; отваривайте, запекайте на огне, тушите; удаляйте кожу с мяса птицы	Источники, богатые белком и магнием
				1 яйцо ++		
Орехи, семечки и бобовые	3 порции в неделю	4-5 порций в неделю	1	1/3 чашки или 1 1/2 унции орехов	Миндаль, лесные орехи, смеси орехов, арахис, грецкие орехи, семена подсолнечника, арахисовое масло, фасоль, чечевица, горох	Источники, богатые энергией, магнием, белком и клетчаткой
				2 столовые ложки арахисового масла		
				2 столовые ложки или 1/2 унции семечек 1/2 чашки сваренных бобовых (бобы, горох)		
Жиры и масла +++	2	2-3	3	1 чайная ложка маргарина	Мягкий маргарин, растительное масло (например, рапсовое, кукурузное, оливковое, сафлоровое), нежирный майонез, легкий салатный соус	Жиры должны составлять 27% от всех суточных калорий, включая жиры блюд или добавленные в пищу
				1 чайная ложка растительного масла		
				1 столовая ложка майонеза 2 столовые ложки салатного соуса		
Сладости и добавленный сахар	0	5 или меньше в неделю	2 или менее	1 столовая ложка сахара	Фруктовый ароматизированный желатин, фруктовый пунш, карамель, желе, кленовый сироп, шербет и мороженое, сахар	Сладости должны быть с низким содержанием жиров
				1 столовая ложка желе или джема		
				1/2 чашки шербета, желатина 1 чашка лимонада		

Примечания: * — Рекомендуется цельнозерновые потреблять в преобладающем количестве.

+ — Размеры порций варьируют между 1/2 чашки и 1 1/4 чашки в зависимости от типа зерновых.

++ — Яйца — продукт с высоким содержанием холестерина, потому ограничивают потребление яичного желтка максимально до четырех штук в неделю; два яичных белка имеют такое же содержание белка, как и 1 унция мяса.

+++ — Содержание жира разное по количеству для каждой порции жира и масла.

Унция — 30 г.

Размер приема пищи и двигательная активность

Рекомендуется дневник контроля потребления пищевых продуктов и физической активности (табл. 3), прежде чем начать следовать DASH-диете или для сравнения в динамике данных в

течение несколько недель. В нем необходимо суммировать общее количество пищи за каждый день из каждой группы, чтобы сравнить с DASH-диетой.

Целесообразно увеличить количество порций овощей, коричневого риса, макарон из твердых сортов пшеницы и вареные бобовые. Старайтесь

Суточные потребности в калориях

Дата			Количество порций согласно DASH диете							
Продукт	Кол-во (размер порции)	Натрий (мг)	Зерновые	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, рыба, птица	Орехи, семечки, бобовые	Жиры и масла	Сладости и добавляемые сахара
Пример Цельнозерновой хлеб с мягким маргарином	2 ломтика 2 чайной ложки	199 52	2						2	
Завтрак										
Обед										
Ужин										
Перекусы										
2 000 калорийная диета: Сравните количество калорий, потребляемых вами, и при DASH диете		2300 или 1500 мг в сутки	6-8 в день	4-5 в день	4-5 в день	2-3 в день	6 или меньше в день	4-5 в неделю	2-3 в день	5 или меньше в неделю
Физическая активность — Старайтесь уделять, по крайней мере, 30 минут умеренной интенсивности физической активности в большинстве дней недели. Чем ваше сердце бьется быстрее, тем это соответствует умеренной интенсивности активности.	30 мин 5 мин	Спокойная ходьба Уборка								
Записывайте минуты каждого вида вашей активности за день	Время	Тип активности								

запекать и жарить на масле блюда, используя меньше мяса и больше овощей, зерновых и бобовых.

В качестве перекусов и десертов рекомендуется использовать фрукты или другие продукты с низким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, холестерина, натрия, сахара и калорий, например, несоленые рисовые пудинги, несоленые орехи или семена, изюм, крекеры, обезжиренные, с низким содержанием жира или заморо-

женные йогурты, или свежие овощи, а также замороженные с низким содержанием натрия консервированные овощи и фрукты.

DASH-диета включает большее количество порций фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна, чем обычно. Эти продукты богаты клетчаткой и поэтому могут вызвать метеоризм и диарею. Чтобы избежать этих проблем, необходимо не сразу, а в течение нескольких недель постепенно

увеличивать количество фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов в рационе.

При нарушениях, связанных с перевариванием молочных продуктов, рекомендуется принимать таблетки, содержащие фермент лактазу (продаются в аптеках).

В DASH-диете широко используются низкокалорийные продукты, такие как фрукты и овощи, поэтому она может быть использована для снижения веса.

Объединение DASH-диеты с программой регулярной физической активности (ходьба или плавание) поможет снизить вес. Следует начать с простой 15-ти минутной ходьбы в любое время суток и постепенно увеличивать количество времени на двигательную активность. Рекомендуется выполнять физическую деятельность сразу одномоментно за 1 раз в течение 30 минут, или разбить на более короткие периоды активности, минимум по 10 минут каждый. Важным моментом является

проводить в сумме около 30 минут умеренной активности, желательно ежедневно. Чтобы избежать увеличения веса или в целях поддержания сниженного веса, рекомендуется регулярно выделять по 60 минут от умеренной до активной деятельности ежедневно.

DASH-диета может помочь как в профилактике, так и в лечении высокого артериального давления. Она может помочь снизить вес, поскольку соответствует энергетическим и пищевым потребностям, а также включает и другие преимущества для здоровья сердца.

В таблице 4 приведено примерное меню DASH-диеты на один день.

В таблице 5 представлена пищевая и энергетическая ценность DASH-диеты.

Сокращения:

мг = миллиграмм; ст.л. = столовая ложка;

ч. л. = чайная ложка; г = грамм.

Таблица 4

Пример DASH-диеты на один день

Меню с содержанием натрия в количестве 2 300 мг	Замена с целью уменьшения натрия до уровня 1500 мг
Завтрак 1/2 чашки овсяной каши 1 мини цельнозерновой рогалик: 1 столовая ложка арахисового масла 1 средний банан 1 стакан обезжиренного молока	1/2 чашки овсяной каши с обычной 1 ч.л. корицы
Обед Сэндвич с куриной грудкой: 2 ломтика (85 г) куриной грудки, без кожи 2 ломтика цельнозернового хлеба 1 ломтик (21 г) натурального сыра чеддер с низким содержанием жира 1 большой салатный лист 2 ломтика помидор 1 столовая ложка майонеза с низким содержанием жира 1 чашка кубиков дыни 1 стакан яблочного сока	1 ломтик (21 г) натурального несоленого сыра с низким содержанием натрия
Ужин 1 чашка сваренных спагетти: 3/4 чашки вегетарианского соуса для спагетти с низким содержанием соли 3 ст.л. сыра пармезан Салат из шпината: 1 чашка свежих листьев шпината 1/4 чашки натертой свежей моркови 1/4 чашки ломтиков свежих шампиньонов 1 столовая ложка уксуса и соуса на растительном масле 1/2 чашки кукурузы, приготовленной из замороженного состояния 1/2 чашки консервированных груш, сока в упаковке	
Перекусы 1/3 чашки несоленого миндаля 1/4 чашки кураги 1 чашка фруктового йогурта, обезжиренного, без добавления сахара	

Пищевая и энергетическая ценность DASH-диеты на один день

Количество питательных веществ в сутки	Меню с содержанием натрия в количестве 2 300 мг	Меню с содержанием натрия в количестве 1 500 мг
Энергетическая ценность, ккал	2 027	2 078
Общий жир	64 г	68 г
Количество калорий за счет жиров	28%	30%
Насыщенные жиры	13 г	16 г
Количество калорий за счет насыщенных жиров	6%	7%
Холестерин	114 мг	129 мг
Натрий	2 035 мг	1 560 мг
Кальций	1 370 мг	1 334 мг
Магний	535 мг	542 мг
Калий	4 715 мг	4 721 мг
Волокна	34 г	34 г

ЛИТЕРАТУРА

1. Your Guide To Lowering Your Blood Pressure With DASH (PDF). U.S. Department of Health and Human Services. April 2006. Retrieved 2011 — 12–28.
2. "Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure / A.Chobanian [et al.] /2003. 42 (6). Bethesda: U.S. Department of Health and Human Services. P. 1206. doi:10.1161/01.HYP.0000107251.49515.c2. ISSN 0194-911X. PMID 14656957. Retrieved 2011–12–28.
3. Rationale and design of the Dietary Approaches to Stop Hypertension trial (DASH) / F.M. Sacks [et al.] /Annals of Epidemiology (Elsevier) 5 (2): 108–118. doi:10.1016/1047–2797(94)00055-X. ISSN 1047–2797. PMID 7795829.
4. A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure / L.J. Appel [et al.] //The New England Journal of Medicine (Massachusetts Medical Society) №335 (16). — P. 1117–1124. doi:10.1056/NEJM199704173361601. ISSN 0028–4793. PMID 9099655.
5. The DASH Diet for Hypertension /T. Moore, L. Svetkey, L. [et al.] //Appel New York: Simon & Schuster. ISBN 978-0-7432-0295-4. OCLC 47243951.
6. Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: A meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies / S. Lewington, R. Clarke, N. Qzilbash [et al.] / Lancet (London: Elsevier) 360 (9349): 1903–13. doi:10.1016/S0140-6736(02)11911-8. PMID 12493255.
7. The DASH Diet for High Blood Pressure: From Clinical Trial to Dinner Table / N. Karanja, T.P. Erlinger, L. Pao-Hwa [et al.] // Cleveland Clinic Journal of Medicine (Lyndhurst, Ohio: The Cleveland Clinic Foundation) 71 (9): 745–53. doi:10.3949/ccjm.71.9.745. ISSN 0891-1150. PMID 15478706. Retrieved 2011–12–28 p.
8. Heller M. The DASH Diet Action Plan: Based on the National Institutes of Health Research, Dietary Approaches to Stop Hypertension / M. Heller /New York: Grand Central Life & Style. ISBN 978-1455512805. OCLC 162507208.
9. The DASH Diet Solution and 60 Day Weight Loss and Fitness Journal. Los Angeles, California: Learning Visions. 2013. ISBN 978–1–936583–29–4.
10. Nowlan S. Delicious DASH Flavours: The proven, drug-free, doctor-recommended approach to reducing high blood pressure / S. Nowlan /Halifax N.S.: Formac. ISBN 978–0–88780–766–4. OCLC 185022611.
11. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet / F.M. Sacks, L. Svetkey, W. Vollmer // New England Journal of Medicine (Massachusetts Medical Society sunshinehs) 344 (1): 3–10. doi:10.1056/NEJM200101043440101. ISSN 0028-4793. PMID 11136953.

**Досвід використання DASH дієти з метою профілактики
серцево-судинної патології**

*Сластин В.В., Самусева О.С., Москальчук Л.В., І.О. Раїлко
ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування», м. Київ*

Резюме. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) головною причиною смертності в світі є неінфекційні захворювання (НІЗ), які становлять понад 80 % у загальній структурі смертності. До них відносяться серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, рак, хвороби дихальної системи. В Україні, як і в світі, найбільш поширеною причиною смерті від НІЗ є серцево-судинні захворювання. До них відносяться ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба, цереброваскулярні порушення та інші. Існує пряма залежність між кількістю вживаної солі та рівнем артеріального тиску. Скорочення споживання солі знижує ризик розвитку артеріальної гіпертензії та судинно-мозкових порушень кровообігу. Найефективнішими заходами з метою впливу на харчування серед населення сьогодні вважається зменшення споживання продуктів, що містять велику кількість солі, цукру, насичених жирів, виключення з харчування транс-жирів з одночасним підвищенням рівня споживання населенням овочів, фруктів, цільних злаків, знежирених молочних продуктів та риби.

Ключові слова: раціон харчування, ожиріння, DASH-дієта, неінфекційні захворювання, профілактика, сіль, продукти.

**Experience of using the DASH diet to prevent
cardiovascular disease**

*V.V. Slastin, O.S. Samuseva, L.V. Moskalchuk, I.A. Railko
State Research Center for Food Hygiene Ministry of Health of Ukraine*

Summary: According to the data of the World Health Organization (WHO), the main cause of death in the world are non-communicable diseases (NCDs), which constitutes more than 80% among the total mortality. These include cardiovascular diseases, diabetes, cancer, diseases of the respiratory system. In Ukraine, as in the world, the most common cause of death from NCDs are cardiovascular diseases. They are coronary heart diseases, hypertension, cerebrovascular diseases and others. There is a direct correlation between the amount of consumed salt and blood pressure levels. Reducing of salt intake decreases the risk of hypertension and cerebrovascular disorders. The most effective measures for the intervention of population nutrition now is considered the reducing consumption of foods containing a large amounts of salt, sugar, saturated fats and the trans fats elimination while increasing the consumption level of vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy products and fish in nutrition.

Key words: diet, obesity, DASH-diet, non-communicable diseases, prevention, salt, food.

Надійшла до редакції 7.07.2014