

La diète DASH

Qu'est-ce que la diète DASH ?

La diète DASH provient des États-Unis. DASH est un acronyme pour *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, ce qui signifie « Approches alimentaires pour arrêter l'hypertension ».

En quoi consiste la diète DASH

Ce régime vise à limiter la quantité de gras saturés et de cholestérol dans l'alimentation. Il mise sur une consommation importante de fruits et légumes, de produits laitiers faibles en gras, de produits céréaliers à grains entiers, de poisson et de volaille.

Choix des aliments

Pour les produits céréaliers, il est important de favoriser des aliments à grains entiers, qui sont une source importante de fibres. *Par exemple*, choisissez du riz brun ou du quinoa plutôt que du riz blanc.

Concernant les produits laitiers, il est préférable de choisir des produits écrémés, qui contiennent moins de matières grasses. Par exemple, choisissez du lait écrémé ou 1% plutôt que du lait 2 % ou 3,25 %. Ce groupe alimentaire vous permettra d'obtenir un apport intéressant en calcium et en protéines.

Favorisez les viandes maigres, la volaille, le poisson et les fruits de mer plutôt que les viandes grasses. Enlevez le gras visible sur la viande avant de la faire cuire.

L'importance d'un mode de vie sain

Une alimentation saine représente un aspect important d'un mode de vie sain. Par contre, la pratique régulière d'activité physique modérée 150 min par semaine, une consommation modérée d'alcool, l'atteinte d'un poids santé et une réduction de la consommation de sel (favoriser des ingrédients faibles en sodium et non transformés) sont d'autres aspects à considérer.

N'oubliez pas qu'une prise en charge globale de votre mode de vie est la meilleure façon d'améliorer votre santé!

Tableau des portions recommandées

Le nombre de portions recommandées varie en fonction des besoins alimentaires de chacun. Le tableau ci-dessous représente les portions pour un apport quotidien d'environ 2000 calories. Il est possible que vous deviez adapter la quantité de portions en fonction de vos besoins individuels.

GROUPES ALIMENTAIRES	NOMBRE DE PORTION PAR JOUR
Légumes : <ul style="list-style-type: none"> • 250ml (1 tasse) de légumes en feuilles, crus • 125ml (½ tasse) de légumes cuits 	4 à 5
Fruits : <ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit de taille moyenne • 63ml (¼ tasse) de fruit séchés • 125ml (1/2tasse) de fruits frais, congelés ou en conserve 	4 à 5
Produits céréaliers (surtout de grain entier) : <ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • 250ml (1 tasse) de céréales prêtes à manger • 125ml (½ tasse) de riz, de pâtes ou de céréales, cuits 	7 à 8
Produits laitiers pauvres en gras ou sans gras : <ul style="list-style-type: none"> • 250ml (1 tasse) de lait • 250ml (1 tasse) de yogourt • 50g (1 ½ oz) de fromage 	2 à 3
Viande maigre, volaille, poisson : <ul style="list-style-type: none"> • 100g (3oz) de viande maigre, de volaille sans peau ou de poisson 	2 et -
Noix, graines et haricots secs : <ul style="list-style-type: none"> • 75ml (⅓ tasse ou 1.5 oz) de noix • 30ml (2 c. à table) de beurre d'arachides • 30ml (2 c. table ou ½ oz) de graines • 125ml (½ tasse) de haricots ou de pois secs, cuits 	4 à 5
Corps gras : <ul style="list-style-type: none"> • 5ml (1 c. thé) de margarine molle • 15ml (1 c. à table) de mayonnaise faible en gras • 30ml (2 c. à table) de vinaigrette légère • 5ml (1 c. à thé) d'huile végétale 	2 à 3