

# DASH DIETA

DIETINĖ MITYBA ESANT METABOLIZMO SUTRIKIMUI IR  
DIDELIAM KRAUJOSPŪDŽIUI



Shawn Chhabra, Milo E. Newton



*Leidiny s apie natūraliai sveiką gyven seną  
Iš serijos, skirtos žalingų įpročių, trukdančių mesti svorį,  
įveikimui ir organizmo valymui*

Shawn Chhabra, Milo E. Newton

# DASH DIETA

DIETINĖ MITYBA ESANT METABOLIZMO SUTRIKIMUI  
IR DIDELIAM KRAUJOSPŪDŽIUI

Širdies sveikata  
Didelis kraujospūdis  
Cholesterolis  
Metabolizmo sutrikimai  
Svorio reguliavimas



VAISTŲ ŽINIOS

Vilnius, 2015

UDK 613.2  
Ch299

Versta iš:  
Shawn Chhabra, Milo E. Newton  
DASH DIET, 2014

*DASH DIETA* / Shawn Chhabra, Milo E. Newton - Vilnius: UAB „Vaistų žinios“, 2015 m.- 94 p.

ISBN 978-9955-884-83-5

*Autoriai*  
Shawn Chhabra  
Milo E. Newton

*Vertėja ir kalbos redaktorė*  
Jūratė Žeimantienė

*Projekto vadovė*  
Ingrida Pikčiūnė

*Reklamos ir pardavimo vadovė*  
Loreta Pečiulienė

*Dizaineris ir maketuotojas*  
Marijus Auruškevičius

© Shawn Chhabra, Milo E. Newton, 2014 m.  
©UAB „Vaistų žinios“, vertimas į lietuvių kalbą, 2015 m.

Šiame leidinyje surinkta ir susisteminta medžiaga yra autoriaus darbas, saugomas autoriaus teisės normų. Visą šio leidinio medžiagą arba jos dalį dauginti, platinti arba naują medžiagą sisteminti pagal šio leidinio struktūrą, formą ir koncepciją ne asmeniniams tikslams leidžiama tik turint raštišką leidyklos ir autorių sutikimą.

Leidinio medžiagą be leidyklos sutikimo naudoti galima tik Lietuvos Respublikos įstatymų numatytais atvejais.

Knyga skirta bendrosios praktikos, vidaus ligų gydytojams, bei bendrosios praktikos slaugytojams. Šis leidinys taip pat bus naudingas ir reikalingas tiek studijuojantiems vidaus ligas bei dietologiją, tiek ir visų specialybių gydytojams, kurie savo klinikiniame darbe neišvengiamai susiduria su kardiologinėmis, endokrinologinėmis ir dietologijos problemomis.

Išleido UAB „Vaistų žinios“  
P. Vileišio g. 18, LT-10306 Vilnius  
tel. (8 5) 270 03 87, faks. (8 5) 271 53 95  
el. paštas office@pharminfo.lt  
www.gydytojobiblioteka.lt  
Spausdino Standartų spaustuvė

**Dietinė mityba esant metabolizmo sutrikimui ir dideliam kraujospūdžiui: širdies sveikata, didelis kraujospūdis, cholesterolis, metabolizmo sutrikimai, svorio reguliavimas**

**Numeskite iki 400 g per savaitę! Ir išsaugokite šį rezultatą!**



**Organizmo valymas – tęstinis procesas! Perimkite tai ir paverskite įpročiu!**

**Dietinė mityba atsisakant cukraus!**

**Dietinės mitybos valgių gaminimo receptai!**

## Knygos „Dietinė mityba esant metabolizmo sutrikimui ir dideliam kraujospūdžiui“ santrauka

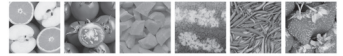
Pavargote besilaikydami įvairių dietų ir stengdamiesi numesti svorio? Galiausiai atsakymą, kaip tai padaryti, rasite čia. Knyga „Dietinė mityba esant metabolizmo sutrikimui ir dideliam kraujospūdžiui“ padės jums išspręsti su svorio metimu susijusias problemas, nes remiasi sveikos gyvenimo principais, kurie, kaip jūs patys žinote, yra veiksmingi. O geriausia tai, kad perskaitytė, kaip greitai mesti svorį taikant dietinę mitybą esant metabolizmo sutrikimui ir dideliam kraujospūdžiui, atlikti organizmo detoksikaciją, laikytis organizmą valančios dietos, naudotis sveiko valgiaraščio, kurį sudaro nedidelio glikeminio indekso produktai, receptais, neteksite iki 400 g per savaitę ir išsaugosite šį rezultatą! Be to, nemokamai gausite Viduržemio jūros dietos receptus! Žodžiu, sužinosite viską, ką turite žinoti.

Ši knyga ne tik padės jums įsigilinti į dietinę mitybą esant metabolizmo sutrikimui ir dideliam kraujospūdžiui, bet ir paskatins susimąstyti, kaip naudotis šios mitybos principais kasdieniame gyvenime. Be to, jūs patirsite (kas dar svarbiau), kuo ji skiriasi nuo viso to, ką jau išmėginote. Skaitydami šią knygą daugiau sužinosite apie save ir leisitės į kelionę, kurios nė nesitikėjote!

Nors dietinė mityba buvo sukurta siekiant padėti pacientams, kenčiantiems nuo hipertenzijos, vėliau pastebėta, kad ji taip pat suteikia galimybę numesti svorio ir vėl jo nepriaugti. Jūs galite pasitikėti minėta mitybos programa, nes ją sudarė medicinos specialistai. Ši knyga suteiks jums pagrindinių žinių, parodys, kaip laikytis mitybos plano ir sveikai gyventi, kad visa tai duotų teigiamų rezultatų.

Naudodamiesi šia knyga jūs ne tik paprasčiausiai pakeisite mitybą, bet sumažinsite savo svorį, nes ji padės jums pasirinkti tinkamus produktus ir praturtins vertingomis žiniomis. Jūs suprasite, kokių problemų turėjote praeityje ir kaip jas reikėtų spręsti iš esmės. Be to, skaitydami šią knygą sužinosite, ką daryti norint numesti svorio ir išsaugoti pasiektą rezultatą, taip pat galėsite lengvai ir veiksmingai naudotis dietinės mitybos dideliu kraujospūdžiui mažinti pagrindais. Tai puikus leidinys, padėsiantis numesti svorio vieną sykį ir visiems laikams!

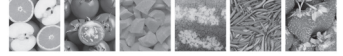
**„Sveiki gyventojai – didžiausia šalies vertybė.“  
Vinstonas Čerčilis**



# Turinys

Įžanga	9
Kodėl žlugo ankstesnės jūsų pastangos numesti svorio?	10
Kaip įsitikinti, kad numesite svorio ir išlaikysite rezultatą šį kartą?	13
Sudėtinės sveikos gyvensenos dalys	16
Tikslų nustatymo svarba svorio metimo sėkmei užtikrinti	20
Pozityvaus mąstymo pasitelkimas didžiausiai sėkmei pasiekti	23
Dietinė mityba esant metabolizmo sutrikimui ir dideliam kraujospūdžiui – kas tai?	26
Kaip šis sprendimas gali padėti jums gauti naudos iš svorio kritimo?	31
Kuo ši mitybos programa skiriasi nuo madingų šiuolaikinių tendencijų ar dietų?	32
Kaip jūs galite pritaikyti šią mitybos programą savo gyvenime?	35
Mokykitės pasiruošti perimti šią mitybos programą ir aktyviai ja naudotis keičiant gyvenimo būdą	38
Atsisakykite netinkamų produktų ir žalingų įpročių	41
Ryžkitės tikroms permainoms ir nebesusigrąžinkite prarasto svorio	45
Nešykštėkite dėmesio ir įsipareigojimo programai, kuri bus veiksminga jūsų ateičiai	47
Baigiamasis žodis	50
Organizmo valymas – tęstinis procesas! Perimkite tai ir paverskite įpročiu!	52
Tinkamų maisto produktų pasirinkimas	54
Naudingų produktų sąrašas	54
Maisto produktai, kurių reikėtų visai atsisakyti arba vartoti po nedaug	55

Išbandykite prieskonius ir vaistinius augalus valgiui gardinti	57
Dietinė mityba atsisakant cukraus	59
Optimali energija	60
Geras pavyzdys	61
Viena sveikos mitybos diena	62
Ko tikėtis?	63
Glikeminis indeksas	64
Valgių gaminimo receptai	68
Naudoti interneto šaltiniai	90
Naudoti leidiniai	93

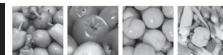


## Dedikacija

Knyga skirta bendrosios praktikos, vidaus ligų gydytojams, bei bendrosios praktikos slaugytojams.

Šis leidinys taip pat bus naudingas ir reikalingas tiek studijuojantiems vidaus ligas bei dietologiją, tiek ir visų specialybių gydytojams, kurie savo klinikiniam darbe neišvengiamai susiduria su kardiologinėmis, endokrinologinėmis ir dietologijos problemomis.

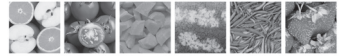




## Atsakomybė už informacijos panaudojimą

Ši knyga skirta ne gydyti, diagnozuoti ar parinkti vaistus. Autoriai, leidėjai, redaktoriai ir visi kiti platintojai pateikia šią informaciją išimtinai švietėjiškiems tikslams. Atsakomybė už jos naudojimą tenka tiems, kurie laisva valia pasirenka ją išmėginti savo sveikatos ir geros savijautos labui. Minėtos informacijos nereikėtų naudoti nei jokiam sutrikimui ar ligai prognozuoti ar diagnozuoti, nei šiuo metu jums taikomam medicininiam gydymui keisti. Ji negali atstoti pirminės sveikatos priežiūros specialisto atliekamo ištyrimo ir pateikiamų nurodymų. Tad mes ragintume jus aptarti visus sprendimus dėl gydymo ar rūpinimosi sveikata su savo pirminės sveikatos priežiūros specialistu.

Leidėjas ir platintojai neteikia pirmenybės nė vienam šioje knygoje paminėtam produktui, paslaugai ar gydymui. Pateikta informacija yra išimtinai asmeninė jų nuomonė (-ės) ir, kaip jau buvo minėta, skirta vien tik švietėjiškiems tikslams. Taigi atsakomybė už jos praktinį taikymą be licenciją turinčio gydytojo priežiūros tenka pačiam asmeniui.



## Įžanga

Mesti svorį nelengva, tad daugeliui iš mūsų tenka tai daryti visą gyvenimą. Vien mintis apie dietas, sunkumus, žlugusias pastangas sublogti ir išlaikyti pasiektus rezultatus slegia ir kelia nerimą. Nors svoris labiausiai priklauso nuo amžiaus tarpsnio ar gyvenimo būdo, sumažinti jį toli gražu nelengva. Bent jau taip buvo iki šiol!

Svorio metimo sėkmės laidas – turėti programą, kuri ne tik padėtų tai daryti, bet ir nuolat palaikytų jūsų pastangas. Rimta svorio metimo programa turi remtis sveikatos stiprinimo principais ir visada atitikti parametrus, kurie nekelia pavojaus jūsų kūnui. Nors daugelis trumpalaikių madingų svorio metimo teorijų skamba viliojamai, jos tikrai nepadės jums pasiekti gerų rezultatų išmėginant jas praktiškai ilgesnį laiką.

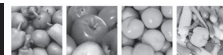
*Greito atsakymo nėra – norint jį rasti reikia dirbti*

Mes visi norime numesti svorio. Be to, padaryti tai lengvai ir greitai. Tad galbūt mintis, kad teks šiek tiek pakeisti gyvenimo būdą, gali sukelti nerimą, bet tokia yra realybė. Niekas nenori drastiškai keisti požiūrio, nes jis remiasi įpročiais, kurių neketinama atsisakyti, nors jie iš pagrindų kenkia sveikatai.

Taigi daugelis teorijų, kryptių ir dietų gal ir gražiai atrodo ant popieriaus. Bet ar lengva jomis vadovautis ilgesnį laiką? Kai kalbama apie kalorijų mažinimą, kiekvieno kąsnio skaičiavimą, įvairius apribojimus, kažin ar įmanoma taip gyventi visą laiką. Be to, nors panašūs metodai ir padeda numesti svorio iš pradžių, tačiau laikui bėgant priverčia pasijusti liguistai ir nuolat kęsti alkį.

O iš kur žinoti, kad dietinė mityba, skirtina esant metabolizmo sutrikimui ir dideliam kraujospūdžiui, yra sėkminga programa, besiremianti teisingais sveikatos stiprinimo principais? Pasirodo, ši programa pirmiausia buvo sukurta palengvinti tam tikrą sveikatos būklę ir tik pasukui paaiškėjo, kad ją taikant galima labai veiksmingai mažinti svorį. Tad neabejotina, kad tai, ko imatės ši kartą, turi tvirtą pagrindą ir duos jums įvairiapusės naudos.

*Tai yra ilgalaikės svorio metimo sėkmės garantas*



Skaitydami šią knygą jūs sužinosite, kad esama gerojo ir blogojo cukraus. Taip pat išsiaiškinsite, ką ir kaip svarbu valgyti. O tada pamatysite, kad tai išties padeda susikurti ir palaikyti sveiką gyvenseną. Be to įsitikinsite, kad permainų galia slypi jumoje ir kad labai panorėjus galima pasiekti ilgalaikio svorio metimo sėkmės, apie kurią visada svajojote.

Netgi jeigu jaučiatės nusivylę ankstesnėmis pastangomis sumažinti svorį ir žinote savo klaidas, šis kartas bus kitoks. Mat jūs ne tik sužinosite, kaip numesti svorio ir išsaugoti pasiektus rezultatus, bet taip pat išmoksite suprasti savo įpročius. Jūs pamatysite, ką darėte ne taip anksčiau ir, dar svarbiau, kodėl patyrėte nesėkmę. Tai yra labai platus požiūris ir todėl pakankamai informatyvus siekiant sėkmės, kurios visada troškote.

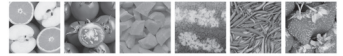
Taigi pats laikas užmiršti visas ankstesnes savo žinias apie svorio metimą ir pasitelkti tai, kas išties veiksminga. Turime galvoje ne tik tokias kaip ši – teisingos programos įsisavinimą, bet ir apie nuoseklų analizavimą, ką darėte blogai praeityje. O išsiaiškinus tai, ateis laikas sužinoti, ko dietos, kurių laikėtės anksčiau, jums nedavė. Žodžiu, jūsų laukia mokymosi procesas, o tai yra ilgos švietėjiškos kelionės pradžia!

Tad leiskitės į šią svorio metimo kelionę apsiginklavę atviru protu, ataskite savo vidines galias ir pasinaudokite jomis. Būkite pasiruošę perimti šią programą, kuri jums padės ir palaikys ilgame kelyje. Nors praeityje ir patyrėte nusivylimų, dabar išties laikas švęsti sulaukus didžiųjų permainų, kurių visada troškote. Permainų, kurios padės jums sumažinti svorį ir džiaugtis sėkme ateityje – taigi pradėkime!

## Kodėl žlugo ankstesnės jūsų pastangos numesti svorio?

Nieko nuostabaus, kad jūs skeptiškai žiūrite į svorio metimą, netgi kai kalbama apie tokią sveikatą stiprinančią ir patvirtintą programą kaip dietinė mityba, skirtina esant metabolizmo sutrikimui ir dideliame kraujospūdžiui. Nors jums gali atrodyti, kad visa tai jau girdėjote anksčiau, šis kartas išties bus kitoks ir netrukus suprasite, kodėl. Norint būti tikriems dėl sėkmės ateityje, reikia mokytis iš ankstesnių klaidų. Taigi esama kelių svorių priežasčių, dėl kurių mėginimai numesti svorio žlugo. Tad metas jas išsiaiškinti.

Daugelis žmonių linkę kaltinti save dėl to, kad dietų laikymasis nedavė norimų rezultatų. Žinoma, jums iš dalies tenka atsakomybė dėl svorio



metimo plačiąja prasme, bet pirmiausia reikėtų šiek tiek pakeisti tam tikrą savo elgesį. Tiesa ta, kad norint ilgam laikui numesti svorio būtina turėti ir ilgalaikę programą. Jums reikia sistemos, kuri palaikytų sveikatą ir padėtų patikėti tuo, kad viską darote teisingai, ir ilgalaikė sėkmė garantuota. Taigi galiausiai jūs radote tokią sistemą.

*Ji skatina mokytis iš praeities klaidų ir padeda sužinoti, kaip sutelkti dėmesį į žengimą pirmyn*

Daugelis žmonių gali jums priminti gerai žinomą posakį; „Skubėk lėtai ir būsi pirmas“. Ir tai iš dalies tiesa. Jūs pamatysite, kad dietinė mityba ne tik padės jums numesti nepageidautino svorio, bet prarasti beveik po 400 g per savaitę, su sąlyga, kad griežtai laikysitės programos.

Bet tai nereiškia, kad dėl to turite atsigręžti į praeities nesėkmes. Negalvokite, kad patys esate kalti ir nesigriausykite dėl jų, geriau dėjuokitės, kad įgysite žinių ir daugiau nepasuksite klaidingu keliu.

Taigi, jeigu nenorite kartoti to, kas buvo praityje, pasistenkite suprasti, ką darėte ne taip. Netgi jeigu jums atrodo, kad spėjote išmėginti visas dietas, pamatysite, jog esama keleto dalykų, kurie jums trukdė mesti svorį. Kol būsite priversti keisti savo gyvenimo būdą, kad žengtumėte į priekį, jums taip pat teks patirti, jog ne jūs sužlugdėte dietas, bet, kaip akivaizdžiai rodo realybė, dietos sužlugdė jus!

*Kas buvo blogai ir kaip apsisaugoti, kad tai vėl nenutiktų?*

Akistata su įsisąmoninta klaida ir pastangos pasimokyti iš jos nėra lengvas dalykas. Visiems mums sunku pripažinti, kad kažkas buvo blogai, bet pažvelkime į tai kaip į galimybę siekti sėkmės dabar ir ateityje. Esama keleto realių priežasčių, kodėl ankstesnės pastangos numesti svorio baigėsi nusivylimu.

- Dieta buvo skirta vien tam, kad numestumėte svorio greitai:

Labai daug dietų skirtos tik tam, kad padėtų jums greitai numesti svorio iš pradžių. Bet apie tai, žinoma, nutylima jas pristatant, todėl, kai tik svoris liaujasi kritęs, jūs išsyk patiriate nusivylimą.