

## Сравнение эффективных диетических подходов

| Компонент      | Средиземноморская                       | DASH                                      | MIND   | Скандинавская   |
|----------------|---|---|--|---|
| Фрукты         | 1-2 порции/день                         | 4-5 порций                                | Ягоды > 2 порций в неделю                                | Ягоды, фрукты, овощи, картофель > 500 г в день                            |
| Овощи          | > 2 порций/день                         |   | Зеленые > 6 порций в нед.<br>Остальные > 1 в день        |   |
| Цельнозерновые | 1-2 порции/день                         | 7-8 порций                                | > 3 порций   | Хлеб 4-6 ломтиков/день<br>Хлопья 1,5 порции/день<br>Макароны 3 порции/нед |
| Молочные       | 2 порции/день с низким содержанием жира | 2-3 порции/день с низким содержанием жира | Сыр < 1 порции в неделю<br>Слив. масло < 1 ст. л. в день | < 500 мл/день с низким содержанием жира                                   |
| Орехи, семечки | 1-2 порции/день                         | 4-5 порций в неделю                       | > 5 порций в неделю                                      | 15 г в день   |
| Бобовые        | > 2 порций в неделю                     |   | > 3 порций в неделю                                      |   |
| Мясо           | < 2 порций в неделю                     | Постный белок < 2 порций в день           | < 4 порций в неделю                                      | < 500 г/неделю  |
| Птица          | 2 порции в неделю                       |   | > 2 порций в неделю                                      | < 300 г/неделю  |
| Рыба           | > 2 порций в неделю                     |   | > 1 порции в неделю                                      | 3-5 порций в неделю   |
| Жиры/масла     | Оливковое масло                         | 2-3 порции в день                         | Оливковое масло  |   |
| Сладости       | < 2 порций в неделю                     | < 5 порций в неделю                       | < 5 порций в неделю                                      | По выходным   |
| Другое         | Яйца, картофель                         | Ограничение На 2,3 г/день                 | Жареное и фастфуд <1 р/нед                               | Яйца, фруктовые соки  |
| Алкоголь       | Вино в умеренных количествах            | Женщины < 1 в день<br>Мужчины < 2 в день  | 1 стакан в день  | В умеренных количествах   |