

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. Остальные > 1 в день	
Цельнозерновые	1-2 порции/день	7-8 порций	> 3 порций	Хлеб 4-6 ломтиков/день Хлопья 1,5 порции/день 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 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 Мужчины < 2 в день	1 стакан в день	В умеренных количествах