



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- KONTAKT

DONATE

5 zamienników żywności ograniczających ryzyko udaru mózgu



W miarę narastania problemu otyłości, rośnie też częstość występowania udarów. Nie jesteśmy jednak bezbronni — w ramach walki z tym zagrożeniem możemy stosować dietę bogatą w owoce i warzywa oraz dbać o prawidłową wagę ciała. Oto kilka porad dotyczących tego, co jeść, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób serca i/lub udaru mózgu.

1. Zamień wołowinę na indyka o niskiej zawartości tłuszczu

Zmniejszenie ilości spożywanych tłuszczów, zwłaszcza tych nasyconych, to jeden z najskuteczniejszych sposobów ograniczenia ryzyka udaru mózgu (1). Unikaj wszystkich oczywistych winowajców, takich jak masło, ser, ciasta i curry — znajdź zamienniki. Jeśli na przykład przygotujesz spaghetti bolognese na bazie mielonego mięsa z indyka zamiast wołowiny, ograniczysz liczbę kalorii i zawartość tłuszczu.

2. Zamień chipsy na orzechy obniżające poziom cholesterolu

Wysoki poziom cholesterolu i otyłość są ze sobą ściśle powiązane. Cholesterol jest produkowany naturalnie przez organizm, ale występuje też w wielu popularnych przekąskach. Dlatego w domu zawsze warto mieć jakieś zdrowe przysmaki, aby oprzeć się pokusom. Niesolone orzechy, np. włoski lub laskowe, są dobrą alternatywą dla chipsów, ponieważ zawierają tłuszcze jednonienasycone, które wiążą się z niższym ryzykiem udaru. (2)

3. Zamień keczup na sos o niskiej zawartości soli

Badania pokazują, że diety o niskiej zawartości sodu, takie jak dieta śródziemnomorska i dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension — Dieta zapobiegająca rozwojowi nadciśnienia tętniczego), mogą zmniejszyć ryzyko udaru mózgu. (3) Wiele przetworzonych produktów spożywczych, które spożywamy, zawiera duże ilości soli, ale zwykle w sklepie można bez trudu znaleźć też produkty o niskiej zawartości soli. Zamiana przypraw, takich jak keczup, sos sojowy i musztarda na zdrowsze opcje to łatwy sposób na ograniczenie ilości spożywanej soli.

4. **Zamień napoje słodzone na takie o niskiej zawartości cukru**

Wszyscy czytaliśmy doniesienia o popularnych gazowanych napojach słodzonych – niektóre z nich zawierają aż 13 łyżeczek cukru na puszkę 330 ml. Słodzone cukrem napoje zawierające kofeinę nie tylko sprzyjają tyciu, ale mają również negatywny wpływ na mózg i zostały powiązane z udarami i demencją. (4) Zamiana ulubionego napoju na taki bez zawartości cukru pomoże Ci kontrolować wagę i zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych.

5. **Zamień tłuste mięso na zdrowe warzywa**

Jeśli chcesz schudnąć, spożywanie dużej ilości owoców i warzyw powinno być częścią Twojego zdrowego planu żywieniowego. Oprócz naturalnej niskiej zawartości tłuszczu, im więcej spożywasz, tym bardziej korzystne składniki odżywcze otrzymujesz, w tym potas, magnez i błonnik, które mogą zmniejszać ryzyko chorób serca i udaru mózgu. (3) Możesz spróbować co tydzień zamienić jeden z posiłków mięsnych na wegetariańską alternatywę, ponieważ niskie spożycie białka zwierzęcego wiąże się również ze zmniejszonym ryzykiem udaru mózgu. (5)

Źródła:

1. Zhou-Qing Kang, Ying Yang, Bo Xiao. *Dietary saturated fat intake and risk of stroke: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.* *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020 Feb 10 and 10.1016/j.numecd.2019.09.028., 30(2):179-189. doi:.
2. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000785.htm>, 2. U.S. National Library of Medicine. *Facts about Monounsaturated Fats.* 26 May 2020.
3. Stacey Colino. *DASH diet for High Blood Pressure.* Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. *Forbes Health.* August 10, 2021.
4. Cureus., Anjum I et al. *Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review.* and 10.7759/cureus.2756., 10 (6):

e2756. Jun 2018.

5. *Megu Y. Baden et al. Quality of Plant-Based Diet and Risk of Total, Ischemic and Hemorrhagic Stroke. Neurology. First published March 10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000011713>.*

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny



Linki

- Warunki korzystania z serwisu
- Polityka prywatności
- Polityka dotycząca plików cookie
- Kontakt

- Facebook

- X
- RSS