SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- 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

Jak dobrze jeść i dłużej żyć

Wiele badań wykazało związek pomiędzy tym, co jemy, a wysokim ciśnieniem krwi, które jest jednym z dziesięciu głównych — ale możliwych do zmiany — czynników ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Innymi słowy, coś, co można łatwo kontrolować samemu, może zmniejszyć własne ryzyko wystąpienia problemów

zdrowotnych.

Produkty i potrawy, które zawierają zbyt dużo soli, tłuszczu i alkoholu, z mniejszą niż zalecana ilością potasu, są silnie związane z podwyższonym ciśnieniem krwi. Dlatego powinny być ograniczane do minimum. (1) Oto kilka sposobów na zachowanie zdrowego serca i mózgu:

Jedz więcej owoców i warzyw

Powszechnie wiadomo, że regularne spożywanie owoców i warzyw jest dobre dla zdrowia. Jednak najnowsze informacje sugerują, że tylko 8% dzieci (w wieku od 11 do 18 lat), 27% dorosłych (19 do 64 lat) i 35% osób w wieku 65 lat i starszych faktycznie osiąga zalecenie pięciu zalecanych rzeczy dziennie (2). Jest to jednak ilość wymagana do zminimalizowania ryzyka nadciśnienia tętniczego, które może prowadzić do udaru. D.A.S.H. dieta (podejścia dietetyczne do zatrzymania nadciśnienia) zaleca codzienne spożywanie ponad 4,5 porcji owoców i warzyw. (3)

Jedz produkty o niskiej zawartości soli i wysokiej zawartości potasu

Wszyscy mamy na sumieniu dodawanie soli do naszych posiłków, mimo że żywność, którą spożywamy, i tak zwykle kryje w sobie dużo soli. Sól jest znana jako czynnik powodujący wysokie ciśnienie krwi, ale potas może zmniejszyć jego działanie. Oznacza to, że spożywanie większej ilości tego ważnego składnika odżywczego może pomóc zmniejszyć ryzyko udaru mózgu. (4) Krótko mówiąc — spożywanie większej liczby bananów i mniejszej liczby chipsów może przynieść długoterminowe korzyści zdrowotne.

Zmniejsz ogólne spożycie kalorii

Ryzyko udaru, drugą główną przyczynę zachorowalności i śmiertelności na całym świecie, można zmniejszyć, wprowadzając zmiany w diecie i stylu życia. (4) Obniżenie całkowitej ilości spożywanych kalorii bez zmniejszania zawartości składników odżywczych może pomóc w ochronie przed udarem poprzez zachowanie zdrowego układu sercowo-naczyniowego, redukcję tkanki tłuszczowej

oraz obniżenie ciśnienia krwi i cholesterolu, które są czynnikami ryzyka udaru. (5)

Przejdź na białko roślinne

Chociaż niektóre badania pokazują, że stosowanie diety wegetariańskiej może spowodować pewne niedobory żywieniowe, jedzenie głównie owoców i warzyw może skutecznie chronić przed wysokim ciśnieniem krwi i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca, udarów i blokowania tętnic. (6) Ponieważ spożywanie czerwonego i przetworzonego mięsa wiąże się ze wzrostem ryzyka udaru mózgu, zamiana chociaż części posiłków mięsnych na wegetariańskie alternatywy może być dobra dla zdrowia. (7)

Źródła:

1. *https://www.cdc.gov/stroke/behavior.htm.Centers for Disease Control and Prevention. Stroke Behaviours. 2021.*
2. *Belinda Mortell. British Dietic Association. The Association of UK Dieticians. Are we achieving 5-a-day? 13 Aug 2019.*
3. *Stacey Colino. DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. Forbes Health. August 10, 2021.*
4. *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.*
5. *J. David Spence. Nutrition and risk of stroke. Published online 2019 Mar 17. doi:10.3390/nu11030647.*
6. *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.0000000000011713.*
7. *Kim K, Hyeon J, Lee SA, Kwon SO, Lee H, Keum N, Lee JK, Park SM. Role of Total, Red, Processed, and White Meat Consumption in Stroke Incidence and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc. 2017; e005983. DOI: 10.1161/JAHA.117.005983.*

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