



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

## 5 Substituições de alimentos para reduzir o seu risco de AVC



À medida que a obesidade continua a aumentar, também aumenta a incidência de acidente vascular cerebral (AVC). No entanto, todos podemos fazer a nossa parte

para reverter esta ameaça à nossa saúde, através de uma dieta rica em fruta e vegetais e da manutenção de um peso saudável. Em seguida, são indicadas algumas dicas sobre o que comer para reduzir o seu risco de doenças cardíacas e/ou de AVC.

### **1. Substitua o bife por carne de peru magra**

Reduzir a quantidade de gorduras que ingere, especialmente as gorduras saturadas, está associado a um menor risco de AVC (1). Evite todos os alimentos óbvios, tais como manteiga, queijo, bolos e caril e faça algumas substituições simples. Por exemplo, se usar carne de peru picada em vez de carne de vaca no seu esparguete à bolonhesa, irá ajudar a reduzir as calorias e o conteúdo de gordura.

### **2. Substitua as batatas fritas por frutos secos que reduzem o colesterol**

O colesterol elevado e a obesidade estão muito associados. O colesterol é produzido naturalmente pelo corpo, mas também se encontra em muitos dos snacks que adoramos comer. Vale sempre a pena ter alguns snacks saudáveis em casa para o ajudar a resistir às tentações do costume. Frutos secos sem sal, tais como nozes e avelãs, são uma boa alternativa às batatas fritas, uma vez que contêm gorduras monoinsaturadas que estão associadas a um menor risco de AVC (2).

### **3. Substitua o ketchup por um molho com baixo teor de sal**

Alguns estudos mostram que as dietas com baixo teor de sal, tal como a dieta mediterrânea e a dieta DASH (abordagens dietéticas para travar a hipertensão), provavelmente ajudam a reduzir o risco de AVC (3). Muitos dos alimentos processados que comemos contêm quantidades elevadas de sal, mas, na maioria das vezes, é possível encontrar alternativas com baixo teor de sal no seu supermercado local. Substituir molhos, tais como o ketchup, o molho de soja e a mostarda, por opções mais saudáveis é uma forma fácil de reduzir a quantidade

de sal que consome.

#### **4. Substitua refrigerantes açucarados por alternativas com baixo teor de açúcar**

Já todos lemos notícias sobre os populares refrigerantes estarem repletos de açúcar, alguns dos quais chegam a conter 13 colheres de chá numa lata de 330 ml. As bebidas açucaradas com cafeína não só fazem com que aumente de peso como também têm um efeito nocivo no seu cérebro, tendo já sido associadas a AVC e a demência (4). Substituir a sua bebida favorita por uma alternativa sem açúcar irá ajudar a controlar o seu peso e a reduzir o risco de ter problemas de saúde.

#### **5. Substitua carne gorda por vegetais saudáveis**

Se pretende emagrecer, comer muita fruta e vegetais deve fazer parte do seu plano de alimentação saudável. Além de serem naturalmente pobres em gordura, quanto mais consumir, mais nutrientes benéficos recebe, incluindo potássio, magnésio e fibras que podem reduzir o seu risco de sofrer um AVC (5). Pode tentar substituir uma das suas refeições semanais à base de carne por uma alternativa vegetariana, uma vez que o consumo de pequenas quantidades de proteína animal também já foi associado a um menor risco de AVC (6).

#### *Referências bibliográficas:*

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>.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

## Desenvolvido por



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## Hiperligações

- Termos de Uso
- Política de Privacidade
- Política de Cookies
- Contacto
  
- Facebook
- X

- RSS