SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Главная
- О нас
- Факторы риска
    - Физическая инертность
    - Высокий холестерин
    - Неправильное питание
    - Алкоголь
    - Курение
    - Фибрилляция предсердий
    - Ожирение
    - Высокое кровяное давление
    - Сахарный диабет
    - Стресс и депрессия
- Ресурсы
    - Подкаст
    - Блог
    - Видео
    - Полезные ссылки
    - Дополнительное чтение
    - Пресс-релизы

6 продуктов, которые влияют на риск инсульта

Среди всех воздействий на факторы риска возникновения инсульта

изменение привычек питания является одним из самых простых способов снизить риск, поскольку питание имеет прямую связь с другими способствующими риску факторами, такими как избыточный вес и высокое кровяное давление.

В целом, медицинские работники в своих рекомендациях больше склоняются к схемам питания с большим количеством фруктов и овощей и с низким содержанием насыщенных жиров. Но в рамках такого питания есть определенные продукты, группы продуктов и привычки питания, которые могут значительно увеличить или уменьшить риск инсульта. Ниже краткий обзор наиболее важных из них:

1. **Фрукты и овощи уменьшают риск инсульта на 21%**

В нескольких исследованиях показано, что соблюдение средиземноморской диеты тесно связано с уменьшением риска инсульта (1). Эта диета, в частности, означает, что следует съедать пять или более порций фруктов или овощей в день. В группах, в которых люди потребляли эти продукты в самых больших количествах, отмечен самый низкий риск инсульта — его снижение на 21% (1).

2. **Витамин C снижает риск инсульта на 19%**

Хотя фрукты и овощи также содержат широкий спектр микронутриентов (витаминов и микроэлементов) и антиоксидантов, именно витамин С прямо связан со снижением риска инсульта на 19% (2). Кроме того, для получения ощутимой пользы важно, чтобы этот водорастворимый витамин всасывался в пищеварительном тракте из пищевых продуктов, а не поступал в организм в виде добавок (2).

3. **Оливковое масло снижает риск инсульта на 18%**

Оливковое масло стало популярной альтернативой сливочному маслу и обладает многими полезными для здоровья свойствами, в особенности теми, которые снижают риск инсульта. В одном исследовании показано, что

употребление в пищу дополнительных 25 граммов оливкового масла может привести к снижению риска на 18% (3). В то время как в другом обнаружено, что у людей старше 65 лет, в рационе которых было много оливкового масла, вероятность инсульта была на 41% меньше, чем у тех, кто не употреблял это масло в пищу (4).

4. **Сахаросодержащие напитки увеличивают риск инсульта на 16%**

В последние годы сахар привлек внимание средств массовой информации из-за роста числа случаев ожирения во всем мире, особенно среди лиц молодого возраста. Потребление продуктов с меньшим содержанием сахара не только помогает контролировать вес тела и состояние при сахарном диабете, но также снижает риск инсульта. В одном исследовании обнаружено, что уменьшение потребления всего лишь на одну порцию в день сахаросодержащего газированного напитка может снизить вероятность возникновения инсульта на целых 16% (5).

5. **Трансжиры повышают риск инсульта на 13%**

Вполне логично, что здоровое питание не должно включать потребление большого количества жиров. Однако есть тип жиров, которые, по-видимому, имеют значительно большее значение, когда речь идет об инсульте. Широко известно, что полиненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбьем жире, снижают риск инсульта. Тогда как трансжиры, обычно содержащиеся в пирожных, пирогах и печенье, связаны с повышенным риском инсульта у мужчин — на 15%, согласно одному из источников (6).

6. **Красное мясо и переработанные мясные продукты повышают риск инсульта на 17%**

Исследования показывают, что чем больше мы едим мяса, тем выше риск инсульта. Красное мясо (повышает риск на 11%) содержит большое количество насыщенных жиров, что связано с повышенным уровнем холестерина, еще одним фактором риска развития инсульта (7). Тогда как переработанные мясные продукты (повышают риск на 17%) часто

производятся с высоким содержанием соли, что увеличивает риск высокого кровяного давления и, в свою очередь, вероятность инсульта (8).

Литература:

1. Sindhu Lakkur, PhD and Suzanne E Judd, PhD MPH. Diet and Stroke: recent evidence supporting a Mediterranean style diet and food in the primary prevention of stroke. Stroke. 2015 July; 46 (7): 2007-2011. Doi:10.10.1161/STROKEAHA.114.006306
2. Psaltopoulou T, Sergentanis TN, Panagiotakos DB, Sergentanis IN, Kosti R, Scarmeas N. Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis. Annals of neurology. 2013; 74: 580–591.
3. Martinez-Gonzalez MA, Dominguez LJ, Delgado-Rodriguez M. Olive oil consumption and risk of CHD and/or stroke: A meta-analysis of case-control, cohort and intervention studies. The British journal of nutrition. 2014; 112: 248–259.
4. Samieri C, Féart C, Proust-Lima C et al. Olive oil consumption, plasma oleic acid, and stroke incidence, Neurology.2011 Aug 2;77 (5):418-25. doi: 10.1212/WNL.0b013e318220abeb
5. Bernstein AM, de Koning L, Flint AJ, Rexrode KM, Willett WC. Soda consumption and the risk of stroke in men and women. The American journal of clinical nutrition. 2012; 95: 1190–1199.
6. Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. Am J Clin Nutr. 2003; 77: 1146–1155.
7. Alderman MH. Evidence relating dietary sodium to cardiovascular disease. J Am Coll Nutr. 2006; 25: 256S–261S.
8. 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; 6: e005983. DOI: 10.1161/JAHA.117.005983.

Разработано

SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании

Ссылки

- Условия использования
- Политика конфиденциальности
- Политика использования файлов cookie
- Контакты

- Facebook
- X
- RSS