



- 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

- Новости
-  Русский
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

## 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 С 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:10.1161/STROKEAHA.114.006306
2. Psaltopoulou T, Sergentanis TN, Panagiotakos DB, Sergentanis IN, Kostis 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](#)