



- 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

# Как хорошо питаться и дольше ЖИТЬ



Во многих исследованиях обнаружили связь между тем, что мы едим, и

высоким кровяным давлением, которое является одним из десяти основных поддающихся исправлению факторов риска инсульта. Другими словами, питание, довольно легко поддающееся исправлению Вами самими, поможет снизить личный риск развития проблем со здоровьем.

Питание, включающее продукты, содержащие слишком много соли и жиров, злоупотребление алкоголем, а также потребление калия в количестве, меньше рекомендуемого, тесно связано с повышенным кровяным давлением и должно быть сведено к минимуму (1). Вот несколько способов для сохранения своего сердца и мозга здоровыми:

### **Ешьте больше фруктов и овощей**

Хорошо известно, что регулярное употребление фруктов и овощей полезно для здоровья. Но в Европе более трети населения в возрасте 15 лет и старше не едят их каждый день, и менее 15% населения едят как минимум пять порций (2). Тем не менее, это является рекомендуемым количеством для уменьшения вероятности развития высокого кровяного давления, которое может привести к инсульту. При диете DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension — диетологические подходы к предотвращению артериальной гипертензии) рекомендуется потреблять более 4,5 чашек фруктов и овощей в день (1).

### **Потребляйте продукты с низким содержанием соли и высоким содержанием калия**

Мы все виновны в том, что добавляем соль в нашу еду, и в продуктах, которые мы едим, уже содержится большое количество соли. Соль, как известно, способствует развитию высокого кровяного давления, но калий может уменьшить ее эффект. Это означает, что потребление большего количества этого важного питательного вещества может помочь снизить риск инсульта (3). Короче говоря, употребление большего количества бананов и меньшего количества чипсов может приносить долгосрочную пользу для здоровья.

## **Уменьшите общее потребление калорий**

Риск ишемического инсульта, который занимает второе место в качестве основной причины заболеваемости и смертности во всем мире, может быть уменьшен путем внесения изменений в характер питания и образ жизни (4). Снижение общего количества потребляемых вами калорий, без уменьшения при этом питательной ценности пищи, может помочь защитить организм от инсульта путем сохранения сердечно-сосудистой системы в здоровом состоянии, уменьшения количества жировой ткани в организме и снижения кровяного давления и уровня холестерина, которые являются факторами риска развития инсульта (5).

## **Переключитесь на растительные источники белка**

Хотя некоторые исследования показывают, что следование вегетарианской диете может привести к некоторому дефициту питательных веществ, употребление в основном фруктов и овощей может эффективно защитить от высокого кровяного давления и снизить риск заболеваний сердца, инсульта и закупорки артерий (6). Поскольку отмечена связь между потреблением красного мяса и переработанных мясных продуктов и повышением риска инсульта, замена некоторых мясных блюд на вегетарианские альтернативы может быть полезной для вашего здоровья (7).

### *Литература:*

1. Appel LJ, Brands MW, Daniels SR, Karanja N, Elmer PJ, Sacks FM; American Heart Association. Dietary approaches to prevent and treat hypertension: a scientific statement from the American Heart Association. *Hypertension*. 2006; 47: 296-308
2. Consumption of Fruit and Vegetables in the EU. Eurostat Newsrelease 197/2016. October 2016. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7694616/3-14102016-BP-EN.pdf/1234ac94-27fd-4640-b9be-427a42d54881>
3. Arjun Seth, B.S., Yasmin Mossavar-Rahmani, Ph. D., Vitor Kamensky, M.S., Brian Silver, M.D., Kamakshi Lakshminarayan, M.D., Ross Prentice, Ph. D., Linda Van Horn, Ph. D., and Sylvia Wassertheil-Smoller, Ph. D.

- Potassium intake and risk of stroke in hypertensive and non-hypertensive women in the Women's Health Initiative. 2015 Sep 4. Doi: 10.1161/STROKEAHA.114.006046
4. Jamrozik K, Broadhurst RJ, Anderson CS, Stewart-Wynne EG. The role of lifestyle factors in the etiology of stroke. A population-based case-control study in Perth, Western Australia. *Stroke*. 1994;25(1):51-59. doi: 10.1161/01.STR.25.1.51.
  5. Fontana L, Meyer TE, Klein S, Holloszy JO. Long-term calorie restriction is highly effective in reducing the risk for atherosclerosis in humans. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2004;101(17):6659-6663. doi: 10.1073/pnas.0308291101.
  6. Wieslaw Pilis, Kryzysztof Stec, Michal Zych, Anan Pilis. Health Benefits and Risk Associated with Adopting a Vegetarian Diet. *Rocz Panstw Zakl Hig* 2014;65 (1): 9-14
  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; 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](#)