



- 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

## ВЫ — ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ: диета и риск инсульта



Здоровое питание с большим количеством фруктов и овощей; пищи, богатой клетчаткой; продуктов из цельного зерна; бобовых и рыбы сопровождается меньшим риском инсульта (1). Но как лучше всего поддерживать здоровый вес и свести к минимуму вероятность развития сердечно-сосудистых

заболеваний?

## **Как диета и питание связаны с инсультом**

То, что мы едим, влияет на контроль веса тела, кровяного давления и сахарного диабета, которые прямо связаны с риском возникновения инсульта (2). Лица с избыточным весом или ожирением в 2–3 раза чаще страдают от инсульта по сравнению с теми, у кого нормальный вес (3). Тогда как высокое кровяное давление и сахарный диабет могут ослаблять кровеносные сосуды, идущие к головному мозгу, способствуя их разрыву или закупорке. Помимо очевидной пользы для здоровья, совершенно ясно, что сбалансированное, полноценное питание может также снизить риск сердечных заболеваний и инсульта.

## **Какое «здоровое» питание для снижения риска инсульта?**

Средиземноморская диета с высоким содержанием растительной пищи, оливкового масла и небольшим количеством мяса, молочных продуктов и вина, имеет устойчивую связь с уменьшением риска возникновения инсульта (1). Идея диеты исходит из изучения особенностей питания, которые сформировались в регионах выращивания оливок в Средиземноморье в начале 50-х и 60-х годов прошлого века, и долгое время были связаны с лучшим состоянием здоровья сердечно-сосудистой системы (4).

По сути, средиземноморская диета предполагает регулярное потребление:

- Фруктов и овощей – 5 или более порций в день
  - Жирная рыба, например, макрель (скумбрия) — не менее 2 порций в неделю
  - Оливковое масло — потребление в больших количествах
  - Орехи, включая арахис, — 3 или более порций в неделю
  - Бобовые, например, фасоль и чечевица — 3 или более порций в неделю

## Какое питание «нездорово» в отношении риска инсульта?

В дополнение к знанию того, какие продукты полезны для вас, лицам с повышенным риском возникновения инсульта также необходимо знать, чего следует избегать. Рекомендация общего характера, которая продолжает следовать принципам Средиземноморской диеты, заключается в ограничении потребления любого мяса, в особенности красного мяса и переработанных мясопродуктов; уменьшении количества сладких и алкогольных напитков; и сокращении трансжиров, содержащихся в выпечке.

Чтобы уменьшить риск инсульта, вы должны стараться потреблять меньше:

- Красного мяса и переработанных мясопродуктов — с высоким содержанием насыщенных жиров и натрия
  - Вина — потребление в больших количествах связано с повышенным риском инсульта (4)
- Подслащенных напитков и кондитерских изделий — потребление 2-х или более порций сладких напитков может увеличить риск ишемического инсульта (4)
- Жировых добавок — избегать трансжиров, содержащихся в пирожных и выпечке

Что касается молочных продуктов, старайтесь перейти к продуктам с низким содержанием жиров.

Как видите, нездоровое питание является одним из десяти ключевых факторов риска инсульта, которые можно легко изменить. Сочетание здорового питания с большим количеством физических упражнений помогает снизить вес тела, уменьшить талию и снизить вероятность сердечно-сосудистых проблем со здоровьем.

### *Литература:*

1. Jennifer L. Dearborn, Victor C. Urrutia and Walter N. Kernan. The case for diet: a safe and efficacious strategy for secondary stroke prevention. Published 02 February 2015. Doi: 10.3389/fneur.2015.00001

2. Boden-Albala B, Sacco RL. Lifestyle factors and stroke risk: Exercise, alcohol, diet, obesity, smoking, drug use, and stress. Current atherosclerosis reports. 2000; 2: 160-166. [PubMed:11122740]
3. Strazzullo P, D'Elia L, Cairella G, Garbagnati F, Cappuccio FP, Scalfi L. Excess body weight and incidence of stroke: meta-analysis of prospective studies with 2 million participants. Stroke. 2010; 41: e418-e426.
4. 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

## 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