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

5 замен пищевых продуктов для снижения риска инсульта

По мере того, как число людей с ожирением продолжает расти, растет и

частота случаев инсульта. Но мы все можем внести свой вклад в нейтрализацию этой угрозы нашему здоровью, введя в рацион питания много фруктов и овощей, и поддерживая здоровый вес тела. Вот несколько важнейших советов о том, чем питаться для снижения риска заболеваний сердца и/или инсульта.

1. **Замените говядину нежирной индейкой**

Уменьшение количества потребляемых жиров, особенно насыщенных, является одним из наиболее важных способов снижения риска возникновения инсульта (1). Избегайте потребления всех продуктов, которые являются очевидными источниками этой проблемы, таких как сливочное масло, сыр, пирожные и карри, и сделайте несколько простых замен. Например, использование фарша из индейки вместо говядины в вашем спагетти болоньез поможет снизить калории и содержание жиров.

2. **Замените чипсы орехами, устраняющими холестерин**

Высокий уровень холестерина и ожирение идут рука об руку. Холестерин вырабатывается в организме в норме, но он также содержится во многих снеках, которые мы любим есть. Всегда стоит иметь дома несколько полезных легких закусок, которые помогут вам не поддаваться обычным соблазнам. Несоленые орехи, например, грецкие орехи и фундук, являются хорошей альтернативой чипсам, поскольку они содержат мононенасыщенные жиры, которые связаны с меньшим риском возникновения инсульта (2).

3. **Замените томатный кетчуп на слабосоленый соус**

Исследования показывают, что диеты с низким содержанием натрия, такие как средиземноморская диета и диета DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension — диетологические подходы к предотвращению артериальной гипертензии), могут снизить риск возникновения инсульта (3). Многие кулинарные полуфабрикаты, которые мы едим, содержат большое количество соли, но, в большинстве случаев, Вы можете найти в местном

супермаркете альтернативные продукты с низким содержанием соли. Замена приправ, таких как томатный кетчуп, соевый соус и горчица, вариантами для более здорового питания — простой способ уменьшить количество потребляемой соли.

4. **Замените подслащенные напитки альтернативными с низким содержанием сахара**

Мы все читали сообщения о том, что популярные газированные напитки содержат слишком много сахара — некоторые содержат до 13 чайных ложек на баночку объемом 330 мл. Подслащенные сахаром напитки, содержащие кофеин, не только приводят к тому, что Вы набираете вес, но и оказывают негативное влияние на ваш мозг, а также установлена их связь с инсультом и деменцией (4). Замена вашего любимого напитка альтернативным без сахара поможет контролировать ваш вес и снизить риск проблем со здоровьем.

5. **Замените жирное мясо полезными овощами**

Если вы хотите похудеть, потребление большого количества фруктов и овощей должно быть частью вашего плана здорового питания. Помимо того, что у них природное низкое содержание жиров, чем больше Вы их потребляете, тем больше полезных питательных веществ получаете, включая кальций и калий, что может снизить риск развития инсульта (5). Вы можете попробовать каждую неделю заменять одно из мясных блюд вегетарианской альтернативой, поскольку низкое потребление животного белка также связано с уменьшением риска инсульта (6).

Литература:

1. NHS Health Scotland. Cardiovascular disease: a guide to primary prevention in Scotland.A report on behalf of the Heart Health National Learning Network. Edinburgh; NHS Health Scotland: 2005. [cited 29 Nov 2006] available from url: https://www.phis.org.uk/projects/default.asp?p=FBDB
2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, Covas MI, Corella D, Aros F, Gomez-Gracia E, Ruiz-Gutierrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela-Raventos RM,

Serra-Majem L, Pinto X, Basora J, Munoz MA, Sorli JV, Martinez JA, Martinez-Gonzalez MA; PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013; 368: 1279-1290.

3. Centers for Disease Control and prevention (CDC). Application of lower sodium intake recommendations to adults – United States, 1999-2006. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2009; 58: 281-283.
4. Anjum l et al. Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review. Cureus. 2018 Jun 7; 10 (6): e2756. DOI: 10.7759/cureus.2756.
5. James F. Meschia, MD et al. Guidelines for the Primary Prevention of Stroke. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association/Amercian Stroke Association. DOI: 10.1161/STR.0000000000000046. Stroke. 2014; 45: 3754-3832.
6. Sauvaget C, Nagano J, Hayashi M, Yamada M. Animal protein, animal fat, and cholesterol intakes and risk of cerebral infarction mortality in the Adult Health Study. Stroke. 2004; 35: 1531-1537.

Разработано

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании

AMGEN

Ссылки

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

- Facebook
- X
- RSS