



# ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), инсульт является пятой по значимости причиной смертности в Соединенных Штатах. При инсульте в определенной части мозга кровоток снижается или прекращается совсем.

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Высокое кровяное давление.
- Диабет.
- Курение.
- Отсутствие физической активности.

## ПРИМЕРЫ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ:

- ⊙ **Темный шоколад** полезен для здоровья сердца, но знаете ли вы, что он также может помочь предотвратить инсульт? Ежедневная доза темного шоколада может помочь снизить риск до 22%.
- ⊙ **Курага.** Эти маленькие оранжевые фрукты богаты клетчаткой. Клетчатка помогает выводить холестерин из крови, сохраняя артерии чистыми.
- ⊙ **Орехи:** грецкие, миндаль, кешью отлично подходят для профилактики инсульта, поскольку в них много таких веществ, как: омега-3 жирные кислоты, клетчатка, витамин Е, магний, калий.
- ⊙ **Свежие фрукты и овощи.** Свежие фрукты и овощи богаты витаминами, минералами, антиоксидантами. Они могут помочь контролировать ваше кровяное давление и улучшить общее состояние здоровья.
- ⊙ **Различные виды семян** богатых клетчаткой и омега-3 жирными кислотами. Вы можете добавлять их в коктейли, йогурт, овсянку или выпечку.
  - Льняное семя является наиболее изученным и есть подтверждения того, что оно помогает снизить кровяное давление и уровень холестерина.
  - Семена чиа также богаты клетчаткой и омега-3 жирными кислотами, содержат антиоксиданты.

- ⊙ **Омега-3** помогают снизить кровяное давление и уровень холестерина, а также уменьшить воспаление. Источники омега-3: рыба. (Рыба с высоким содержанием омега-3: лосось, тунец, скумбрия, сардины), орехи, семена.
- ⊙ **Молочные продукты.** Кальций является важным минералом для здоровья костей и может помочь снизить кровяное давление. Молочные продукты, такие как молоко и йогурт, являются источником кальция, белка и витамина D. Если у вас непереносимость лактозы, доступно много молочных продуктов без лактозы.
- ⊙ **Пейте много воды.** Обильное питье поможет сбросить вес, снизить кровяное давление. Старайтесь выпивать до восьми стаканов воды в день. Если вам не нравится вкус простой воды, вы можете добавить ломтик лимона или лайма.

## ЧТО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ВАШЕГО РАЦИОНА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА:

- **Насыщенные и транс-жиры**, которые часто содержатся в обработанных пищевых продуктах, таких как печенье, крекеры и торты. Вам также следует избегать жареной пищи.
- **Соль** может повысить ваше кровяное давление, что является фактором риска развития инсульта.
- **Сахар** может способствовать увеличению веса, что является фактором риска развития инсульта. Вам следует избегать продуктов, как конфеты, торты, печенье, сладкие газированные напитки.
- **Алкоголь** также может увеличить риск развития инсульта. Если вы употребляете алкоголь, вам следует делать это в умеренных количествах. Для мужчин это означает не более двух напитков в день. Для женщин – не более одного напитка в день.
- **Курение.** Было бы полезно, если бы вы бросили курить, поскольку эта привычка может значительно сократить вашу жизнь.