Некоторые продукты питания имеют незаслуженно плохую репутацию. Например, орехи. В действительности же они только помогают защититься от инсульта.

Орехи. Их часто избегают из-за высокой калорийности. Но эти калории поступают из полезных жиров, которые поддерживают работу сердца и снижают риск возникновения инсульта. Согласно исследованиям, употребление орехов не менее пяти раз в неделю снижает вероятность развития инсульта на 19%.

Бананы. Это хороший источник калия, который снижает кровяное давление. Об этом сказала Вероника Рауз, основатель The Heart Dietitian.

Кофе. Кофеин на самом деле не способствует поддержанию устойчивого высокого кровяного давления в течение времени. Долгосрочные исследования показывают, что существует связь между умеренным потреблением фильтрованного кофе (2–3 чашки в день) и более низким риском возникновения инсульта.

Photo: Getty Images. EatingWell design

Все права защищены

Овсянка. Чтобы воспользоваться её преимуществами для здоровья, выбирайте вместо овсянки быстрого приготовления обычную или овсяные хлопья. Также сочетайте её с источником белка, полезного жира и дополнительной клетчатки. Например, вы можете сделать овсянку с фруктами и орехами.

Фасоль. Для нейтрализации лектинов (белков, которые связаны с симптомами тошноты, рвоты и диареи) в фасоли её нужно правильно замачивать и готовить.

Тофу. Он богат изофлавонами – антиоксидантами, которые поддерживают здоровое кровяное давление. Согласно результатам метаанализа, высокое потребление соевых продуктов связана с более низким риском возникновения инсульта.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены