

Инсульт – пятая по значимости причина смерти в США. До 80% случаев его возникновения можно предотвратить, если изменить образ жизни. Один из самых эффективных способов сделать это – снизить потребление натрия (соли).

По словам Леонардо Пианко, доктора медицинских наук, кардиолога, рацион с большим количеством натрия может усугубить повышенное артериальное давление и уже имеющиеся факторы риска. Это повысит риск возникновения инсульта.



Getty Images. EatingWell design

Большинство из нас едят значительно больше соли, чем нужно. Нормой же считается 2300 мг натрия в сутки.

Чтобы сократить потребление натрия, читайте этикетки на продуктах и выбирайте такие, в которых менее 5% от суточной нормы на порцию; готовьте дома; используйте усилители вкуса без соли (специи, травы); покупайте замороженные или свежие овощи; ешьте меньше ультраобработанных продуктов.

Врачи порекомендовали есть меньше натрия для снижения риска
инсульта

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