

Обираєш здорову їжу – зменшуєш ризик розвитку інсульту



Фінансується в рамках
гуманітарної допомоги
Європейського Союзу

**International
Medical Corps**
Міжнародний Медичний Корпус



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ

Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність.

Інсульт може серйозно вплинути на роботу мозку через порушення кровопостачання в одній з його частин. Здоровий спосіб життя та правильно підібрана їжа допоможуть підтримати ефективну роботу мозку та серцево-судинної системи, знизити ризик розвитку інсульту.

До свого раціону слід включити:

- Морську рибу (лосось, скумбрію та ін.) як джерело омега-3 жирних кислот, що допомагають підтримати нормальний кровообіг та забезпечити мозок необхідною кількістю кисню і поживних речовин.
- Горіхи та насіння, які містять рослинні омега-3 жирні кислоти, що знижують рівень холестерину і покращують стан судин.
- Ягоди – потужне джерело антиоксидантів, що захищають клітини організму від пошкоджень.
- Кольорові овочі, зокрема зелені (шпинат, кріп, листя салату), що містять вітаміни та мінерали. І як джерело фолатів, запобігають нашаруванню холестерину на внутрішній стінці судин.
- Білки (нежирне м'ясо, риба, яйця, бобові) – основний будівельний матеріал для клітин всього організму та мозку, зокрема.

Намагайся відмовитись від вживання цукровмісних напоїв, зокрема газованих, трансжирів, наприклад, маргарину, фастфуду, кондитерських виробів, обробленого м'яса та копченостей.

Додаючи корисні продукти до свого раціону, ти не лише підтримуєш здоров'я мозку, а й зменшуєш ризик розвитку інсульту.

Час обирати здоров'я!

За інформацією ЦГЗ