Бананы, как известно, богаты калием. И они способны снизить риск инсульта примерно на четверть. На начало исследования ни у кого из участников не было истории инсультов, а их среднее потребление калия составляло 2,611 миллиграмма в день. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в день женщинам следует потреблять 3,510 миллиграмма и более. Лишь 16,6% участников исследования потребляли калий в данном объеме. Банан среднего размера содержит примерно 430 миллиграммов.

Женщины, потреблявшие больше всего калия, на 12% реже переживали инсульт в целом и на 16% реже переживали ишемический инсульт по сравнению с женщинами, потреблявшими калия меньше всего. Среди женщин, не страдавших от повышенного давления и потреблявших больше всего калия, риск ишемического инсульта был снижен на 27% и на 21% - риск всех типов инсульта. А вот в группе страдавших от гипертонии женщины, потреблявшие больше всего калия, имели сниженный риск смерти. Но вот калий у них никак не влиял на риск инсульта.

Следовательно, активное потребление калия может принести больше пользы до того, как разовьется гипертония. При этом женщины из группы активно потреблявших калий на 10% реже умирали раньше положенного срока. Продукты, богатые калием включают картофель, сладкий картофель, бананы и белую фасоль. Но излишек калия опасен для сердца, о чем следует помнить.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом* www.doktormed.ru