



غذاهای سالم برای حفظ سلامت قلب خود انتخاب کنید

بهتر است چربی‌های اشباع نشده تک‌زنجیره‌ای و چند زنجیره‌ای را از طریق روغن‌های سبزیجات، ماهی و مغز خشکبار دریافت کنید. از مصرف چربی‌های ترانس و اشباع شده، نمک، کلسترول و قند افزودنی جدا پرهیز کنید.

بهتر است چربی‌های اشباع نشده تک‌زنجیره‌ای و چند زنجیره‌ای را از طریق روغن‌های سبزیجات، ماهی و مغز خشکبار دریافت کنید. از مصرف چربی‌های ترانس و اشباع شده، نمک، کلسترول و قند افزودنی جدا پرهیز کنید.

سلامت نیوز: یک رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت قلب می‌تواند عروق خونی را از پلاک‌های خطرناک پاکسازی کند و خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، سایت دفتر سلامت زنان در آمریکا چندین دستورالعمل کاربردی و مفید را برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب برای قلب ارائه کرده است.

در این دستورالعمل توصیه شده است که حتما مقادیر زیادی میوه و سبزی مصرف کنید. حتما تلاش کنید که نیمی از گندم مصرفی روزانه شما از گندم سبوس‌دار باشد و سایر غلات مثل جو، ذرت و برنج را نیز به صورت سبوس‌دار استفاده کنید.

همچنین توصیه می‌شود که از لبنیات مثل ماست پنیر و شیر کم‌چرب استفاده کنید. خوردن مقادیر زیادی از مغزهای خشکبار، دانه‌های خشک شده، گوشت لخم و ماهی و مرغ بدون پوست نیز برای این منظور مفید است.

بعلاوه بهتر است چربی‌های اشباع نشده تک‌زنجیره‌ای و چند زنجیره‌ای را از طریق روغن‌های سبزیجات، ماهی و مغز خشکبار دریافت کنید. از مصرف چربی‌های ترانس و اشباع شده، نمک، کلسترول و قند افزودنی جدا پرهیز کنید.