



این ۶ خوراکی برای سلامت قلبتان معجزه می‌کنند

روغن زیتون، ماهی قزل آلا، جوی دو سر و ... اکثر ما می‌دانیم که این محصولات غذایی برای قلب مفیدند اما بسیاری از غذاها وجود دارند که از فواید سلامتی آنها برای قلب بی‌خبریم.

روغن زیتون، ماهی قزل آلا، جوی دو سر و ... اکثر ما می‌دانیم که این محصولات غذایی برای قلب مفیدند اما بسیاری از غذاها وجود دارند که از فواید سلامتی آنها برای قلب بی‌خبریم.

به گزارش آوای سلامت به نقل از prevention تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از غذاها با کاهش کلسترول و فشار خون، مبارزه با التهاب و ... سلامت قلب شما را در درازمدت تضمین می‌کنند:

بادام زمینی: یک نوع اسید آمینه به نام آر آرینین دارد که می‌تواند کلسترول را در محدوده سالم نگه داشته و به عملکرد رگ‌ها و کلسترول نام و کلسترول ال دی ال یعنی دو فاکتور خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. مصرف روزانه ۶ تا ۱۰ گرم پسته باعث بهبود سرعت پاسخ قلب به استرس، کاهش فشار خون، و بهبود عملکرد قلب می‌شود.

پسته: اضافه کردن پسته به رژیم غذایی دارای مزایای بالقوه برای قلب است. در افراد مبتلا به دیابت، مصرف پسته باعث کاهش کلسترول تام و کلسترول ال دی ال یعنی دو فاکتور خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. مصرف روزانه ۶ تا ۱۰ گرم پسته باعث بهبود سرعت پاسخ قلب به استرس، کاهش فشار خون، و بهبود عملکرد قلب می‌شود.

سیب زمینی شیرین: یک عدد سیب زمینی شیرین متوسط ۱۲ درصد از میزان نیاز روزانه شما به پتاسیم را برطرف می‌کند. پتاسیم سطح سدیم در بدن را تعدیل کرده و نقش مهمی در سلامت قلب دارد.

پاپایا: یک نوع میوه استوایی است که غنی از لیکوپن بوده و منجر به کاهش التهاب و کاهش کلسترول بد می‌شود. لیکوپن موجود در پاپایا سه برابر بیشتر از لیکوپن موجود در گوجه فرنگی است.

ماست: ماست‌های غنی از پروبیوتیک‌ها اگرچه برای حفظ سلامت روده‌ها و دستگاه گوارش مفیدند اما فوایدشان به همین جا ختم نمی‌شود. خوردن ۷ اونس ماست در روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. فقط باید مطمئن باشید که در هنگام خرید ماست، نوع کم قند آن را انتخاب می‌کنید.

تخم مرغ: کلسترول موجود در تخم مرغ برای قلب خطرناک نیست. مصرف این ماده غذایی میزان کلسترول خوب را افزایش داده و در ضمن احتمال ابتلا به سکته مغزی را نیز تا حد زیادی کاهش می‌دهد. تخم مرغ سرشار از کاروتنوئیدها است؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که خاصیت ضد التهابی دارند. اسید آرژینین تخم مرغ نیز یک نوع اسید آمینه است که به بهبود عملکرد رگ‌ها و کلسترول کمک می‌کند.