



۱۲ خوردنی که رگ‌های قلبتان را باز می‌کند

داشتن قلب سالم و قوی لازمه سلامت کل بدن است، اما علاوه بر آن باید مطمئن باشید که سرتاسر اجزا دستگاه گردش خونتان از جمله رگها و شریانهای قلب، در بهترین شرایط بوده و به بهترین نحو کار می‌کنند.

داشتن قلب سالم و قوی لازمه سلامت کل بدن است، اما علاوه بر آن باید مطمئن باشید که سرتاسر اجزا دستگاه گردش خونتان از جمله رگها و شریانهای قلب، در بهترین شرایط بوده و به بهترین نحو کار می‌کنند. با اصلاح سبک زندگی و خوردن غذاهای سالم می‌توان بر راحتی از انسداد رگها و شریانها اقدام کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، در طی زمان، به دلیل انتخاب غذاهای ناسالم و شیوه نادرست زندگی، ممکن است رگها و شریانهای قلب مسدود شده و این مساله به بیماریهای جدی قلبی و فشارخون بالا منجر خواهد شد.

تعداد زیادی از افراد برای کنترل مشکلات قلبی خود از دارو استفاده می‌کنند، اما گاهی متحمل اثرات جانبی بسیار بد آن نیز خواهند شد. برای جلوگیری از ابتلا به عوارض این داروها می‌توانید با اندک تغییراتی در شیوه زندگی و عادات غذایی خود، به موفقیت برسید. اولین گام در این راه مشورت با پزشک متخصص است. پس از مشورت با پزشک و در نظر داشتن شرایط بدنی و بیماریهای خاص احتمالی، می‌توانید فهرست خوراکیهای زیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این غذاها می‌توانند به باز شدن رگها کمک کنند، زیرا سرشار از آنتی اکسیدان، فیبر و سایر مواد مغذی لازم برای سلامت قلب هستند.

اسفناج

اسفناج یکی از بهترین سبزیجات خوراکی است زیرا ارزان و زودپز بوده و تقریباً هرجایی پیدا می‌شود. علاوه بر آن، فیبر، آهن، فولیک اسید و پتاسیم را که هر یک به تنظیم فشارخون و افزایش سلامت قلب کمک می‌کنند، به بدن می‌رساند. این بدان معنی نیست که یک بشقاب کامل اسفناج را در هر وعده غذایی بخورید، بلکه می‌توانید آن را به غذاهایی که دوست دارید اضافه کنید و یا می‌توانید نصف سالاد سبزیجات روزانه خود را با اسفناج جایگزین کنید.

ماهی

برای گرفتن بهترین نتیجه از خوردن این غذای مفید، پیشنهاد می‌شود که حداقل دو بار در هفته آن را مصرف کنید. ماهی‌های روغنی مانند سالمون و ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا سه بوده و سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کنند و همچنین ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش داده و به ترمیم آسیب دیدگی رگها و عروق کمک می‌کنند.

روغن نارگیل

اگرچه بیشتر افراد تصور می‌کنند که باید از چربی‌های اشباع شده گریزان باشند، اما این چربی‌ها برای یک زندگی سالم لازمند. روغن نارگیل یکی از بهترین چربی‌های اشباع شده است زیرا باعث افزایش سلامت عروق قلبی می‌شود. واضح است که مصرف خیلی زیاد چربی می‌تواند باعث ایجاد امراض چاقی و سایر بیماریها شود اما افزودن فقط 15 تا 30 میلی لیتر روغن نارگیل به رژیم غذایی روزانه، اثر مثبتی در متعادل نگه داشتن سطح کلسترول خون دارد.

چای سبز

چای سبز منبع خوبی از کاتچین است که یک عنصر شیمیایی گیاهی است و میزان کلسترولی را که بدن در طول هضم و گوارش غذا جذب می‌کند، کاهش می‌دهد. نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز برای این منظور کافی است. علاوه بر آن، نوشیدن چای سبز به آرامش روح و جسم شما و نهایتاً سلامت قلبتان کمک خواهد کرد.

کلم بروکلی

بروکلی خوراکی عالی برای سلامت قلب است که حاوی ویتامین کا است و از این رو در جلوگیری از سفت و سخت شدن رگهای قلب جلوگیری می کند و همچنین دارای فیبر است که با تنظیم فشار خون به کاهش فشار روی رگها و عروق قلب کمک می کند. آنچه باید در نظر داشته باشید این است که برای مصرف آن را زیاد نپزید زیرا پخت زیاد باعث از بین رفتن مواد مغذی آن می شود. برای استفاده بهینه و مفید از خواص آن بهتر است برای چند دقیقه آن را بخارپز کنید.

دارچین

این ادویه متداول، دارای خواص مفید بسیاری برای سلامتی است. دارچین، اگر روزانه در حدود 5 گرم مصرف شود، می تواند کلسترول بد را کاهش داده و از انسداد رگهای قلب جلوگیری کند. دارچین همچنین دارای آنتی اکسیدان است که سلامت دستگاه گردش خون را تضمین می کند. می توانید آن را تقریباً به همه چیز از جمله غذاهای در حال پخت، چای و قهوه اضافه کنید.

مارچوبه

مارچوبه علاوه بر خوشمزگی، خواص مفید فراوانی دارد. اثرات آن به عنوان پایین آورنده فشار و کاهش دهنده ریسک لخته شدن خون اثبات شده است و همچنین دارای مقادیر زیادی فیبر، انواع ویتامین و سایر مواد مغذی است و می تواند به عنوان یک درمان مفید به کار رود.

دانه کتان

دانه های کتان می توانند فشار خون را پایین آورده و التهاب رگهای قلب را کاهش دهند زیرا دارای اسید آلفا-لینولنیک هستند. حتی یک مقدار کم از دانه کتان می تواند به سالم نگه داشتن رگها و عروق قلبی کمک کند، بنابراین سعی کنید یک قاشق غذاخوری از آن را به عنوان مثال، به غلات صبحانه دلخواه خود اضافه کرده مصرف کنید.

زردچوبه

زردچوبه به دلیل طعم و رنگ ویژه و منحصربفردی که دارد شناخته شده است و یکی از مواد تشکیل دهنده متداول در ادویه کاری است. مصرف زردچوبه به سلامت قلب کمک می کند. اضافه کردن زردچوبه به رژیم غذایی روزانه می تواند التهاب و تشکیل پلاکهای خونی در رگهای قلبی را کاهش دهد. همچنین ماده رنگی زردچوبه به نام کرکیمین می تواند به از بین بردن چربیهای که در رگها ته نشین می شوند، کمک کند.

قهوه

تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز می تواند ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش دهد. همچنین آرامش خاطری که پس از نوشیدن یک فنجان قهوه احساس می کنید نیز برای قلب مفید است. البته باید خاطرنشان کرد که قهوه نوعی ماده محرک و برانگیزاننده است که نوشیدن زیاد آن ممکن است مضراتی برای سلامتی داشته باشد.

بادام

بادامها هم خوشمزه اند و هم برای قلب مفیدند زیرا دارای چربیهای مفید، ویتامین، پروتئین و فیبر هستند که همگی سلامت قلب، رگها و عروق قلبی و دستگاه گردش خون را افزایش می دهند.

هندوانه

هندوانه دارای آمینوآسیدی به نام سیترولین است که به پایین آوردن فشارخون کمک کرده و التهاب رگها و عروق را کاهش می دهد و چون بدن را به تولید اکسید نیتریک وا می دارد، سلامت قلب و عروق آن را افزایش می دهد.