

این 5 خوراکی را جایگزین آسپرین کنید!

قرص آسپرین با خواص ضد انعقادی برای پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی شناخته شده است.



قرص آسپرین با خواص ضد انعقادی برای پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی شناخته شده است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، با این حال آسپرین تنها به شکل دارو وجود ندارد بلکه بسیاری از منابع غذایی را اگر روزانه به بدن برسانید، همان نقش آسپرین را در بدن خواهند داشت. بهترین گزینه های غذایی جایگزین این دارو معرفی شده اند:

سیب: یکی از گزینه های غذایی سرشار از سالیسیلات طبیعی است. سالیسیلات ها پایه و اساس آسپرین هستند. سیب همچنین غنی از فیبر است که به کاهش التهاب در بدن کمک می کند و می تواند برای افراد در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی مفید باشد. افرادی که از حمله قلبی جان سالم به در برده اند، نیاز به دریافت دوز روزانه آسپرین دارند تا خطر ابتلا به حمله بعدی را کاهش دهند. درمان روزانه با آسپرین خطر ابتلا به حمله قلبی بعدی را ۲۰ درصد کاهش می دهد.

گریپ فروت: یکی از بهترین میوه ها برای افزایش متابولیسم و کاهش وزن است اما منبع غنی از اسید سالیسیلیک نیز محسوب می شود که ماده فعال در قرص آسپرین است.

اسفناج: منبع غذایی سرشار از فیبر و مواد مغذی است. این سبزی همچنین خاصیت ضد عفونی کننده دارد و می تواند اثرات منفی ناشی از رادیکال های آزاد را خنثی کند. فیبر موجود در اسفناج منجر به کاهش کلسترول بد می شود. اسفناج نیز غنی از اسید سالیسیلیک است و می تواند به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند.

ادویه ها: ادویه جاتی مانند پاپریکا، پونه کوهی، آویشن و زردچوبه. اینها نه تنها عطر و طعم بی نظیری به غذا می دهند، بلکه غنی از اسید سالیسیلیک هستند و مصرف آنها به افراد در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی پیشنهاد می شود.

آناناس: یکی از میوه های گرمسیری غنی از فیبر و مواد شیمیایی گیاهی است. آناناس نیز به کاهش کلسترول بد خون کمک می کند و ثابت شده منجر به جلوگیری از لخته شدن خون می شود و آنهم به لطف وجود اسید سالیسیلیک.