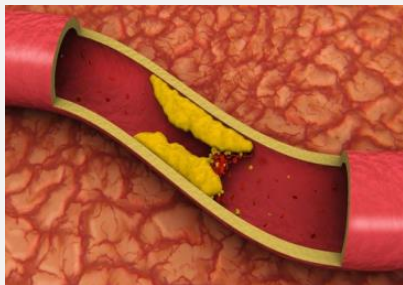


### 3 خوراکی برای پیشگیری از گرفتگی عروق



عروق، خون و اکسیژن را به تمامی نقاط بدن از سر تا انگشت‌های پا منتقل می‌کنند و به همین خاطر داشتن عروق سالم ضروری است هرچند معمولاً تعداد قابل توجهی از مردم دچار عارضه گرفتگی عروق می‌شوند.

عروق، خون و اکسیژن را به تمامی نقاط بدن از سر تا انگشت‌های پا منتقل می‌کنند و به همین خاطر داشتن عروق سالم ضروری است هرچند معمولاً تعداد قابل توجهی از مردم دچار عارضه گرفتگی عروق می‌شوند.

به گزارش ایسنا، طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا هر ۴۰ ثانیه یک نفر در این کشور دچار حمله قلبی می‌شود که دلیل آن گرفتگی عروق است.

گرفتگی عروق که به دلیل تشکیل پلاک در جداره داخلی آنها بوجود می‌آید، باعث می‌شود جریان خون مسدود شده و میزان خون و اکسیژن انتقالی به تمامی نقاط بدن کاهش پیدا کند؛ در این شرایط بخش‌هایی از بدن عملکرد مناسب خود را از دست می‌دهند و اندام‌ها نیز آسیب می‌بینند.

کلسترول خوب (HDL) به کنترل سطح کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند و برای حفظ این توازن حائز اهمیت است. در حقیقت سطح بالای کلسترول بد، کشنده خاموش به حساب می‌آید زیرا اغلب بالا بودن میزان آن به موقع تشخیص داده نمی‌شود.

به گزارش سایت تخصصی فود پرینشن، از معمول‌ترین خوراکی‌هایی که به شکل طبیعی و بدون دارو به جلوگیری از گرفتگی عروق کمک می‌کنند و کلسترول را به سرعت کاهش می‌دهند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سیر: این ماده خوراکی مانع از چسبیدن کلسترول به دیواره عروق می‌شود و در نتیجه از مسدود شدن عروق و لختگی خون جلوگیری کرده و فشار خون را کاهش می‌دهد.

زردچوبه: زردچوبه نیز از جمله ادویه‌هایی است که به درمان گرفتگی عروق و کاهش میزان کلسترول بد کمک کرده و موجب می‌شود قلب عملکرد بهتری داشته باشد. کورکومین موجود در زردچوبه خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد.

بلغور جو دوسر: ترکیب فیبر محلول موجود در این ماده خوراکی موجب می‌شود این ماده غذایی برای سلامت قلب مفید به حساب آید. فیبر محلول به کلسترول چسبیده و کمک می‌کند تا بدن آن را به راحتی هضم کند. همچنین موجب می‌شود سطح کلسترول بد خون کاهش پیدا کند.

همچنین از جمله راهکارهای دیگر برای جلوگیری از گرفتگی عروق و پیشگیری از بالا رفتن سطح کلسترول می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خودداری از استعمال سیگار
- خودداری از مصرف مواد الکلی
- داشتن وزن متعادل
- دور کردن استرس و اضطراب از خود
- انجام مرتب یوگا و مدیتیشن
- انجام مرتب آزمایش خون