

۴ ویتامین و ماده معدنی ضروری برای قلب



برای حفظ سلامت قلب توصیه‌های زیادی وجود دارد که یکی از مهمترین آنها، دنبال کردن رژیم غذایی سالم و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای این عضو حیاتی است.

برای حفظ سلامت قلب توصیه‌های زیادی وجود دارد که یکی از مهمترین آنها، دنبال کردن رژیم غذایی سالم و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای این عضو حیاتی است.

به گزارش ایسنا، سلامت قلب یکی از مهم‌ترین فاکتورها در حفظ سلامت کلی بدن است.

در این مطلب به نقل از "شیف وایتامینز" به مصرف چهار ویتامین و ماده معدنی توصیه شده که افزودن آنها به رژیم غذایی روزانه علاوه بر حفظ سلامت عمومی بدن برای بهبود سلامت و عملکرد قلب نیز سودمند است. این ویتامین‌ها و املاح عبارتند از:

ویتامین D - براساس نتایج بسیاری از مطالعات پزشکی، کمبود ویتامین D می‌تواند سلامت فرد را به خطر اندازد. ویتامین D در واقع زمانی که در معرض آفتاب قرار بگیرید، توسط بدن تولید می‌شود و به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. با این حال، عواملی مانند قرار گرفتن کمتر در معرض نور خورشید، چاقی یا سن می‌توانند منجر به کمبود این ویتامین در بدن شوند. بسیاری از افراد برای دریافت مقدار مورد نیاز روزانه از این ویتامین از مکمل‌های خوراکی استفاده می‌کنند تا کمبود آن را در بدن خود جبران کنند و البته بهترین توصیه برای مصرف مکمل‌های خوراکی، استفاده از آنها طبق تجویز پزشک است.

اسید فولیک - اسید فولیک که اغلب با عنوان ویتامین B9 شناخته می‌شود، یکی دیگر از ویتامین‌های مورد نیاز برای سلامت قلب است. این ویتامین به تنظیم میزان نوعی اسید آمینه موجود در خون موسوم به "هموسیستئین" که با خطر احتمالی لخته شدن خون مرتبط است، کمک می‌کند. منابع طبیعی سرشار از ویتامین B9 شامل کلم بروکلی، عدس، جوانه بروکسل و مارچوبه هستند.

منیزیم - منیزیم نیز یک ماده معدنی است که به طور طبیعی در سبزیجات سبز تیره، آجیل و غلات سیوس دار و برخی دیگر از مواد غذایی یافت می‌شود. کمبود منیزیم با فشار خون بالا مرتبط است. برای به دست آوردن میزان مورد نیاز روزانه منیزیم یا مکمل آن را مصرف کنید و یا غذاهای غنی از منیزیم مانند اسفناج خام، سویا، آووکادو و حتی شکلات تلخ را به رژیم غذایی روزانه خود بیافزایید.

پتاسیم - یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به دریافت مقدار توصیه شده پتاسیم در روز کمک کند که طبق نظر انجمن غذا و تغذیه در انستیتوی پزشکی آمریکا ۴۷۰۰ میلی‌گرم است. مدت‌هاست که پتاسیم به عنوان ماده معدنی برای تنظیم سطح فشار خون شناخته شده است. در حالی که گفته می‌شود موز غنی از پتاسیم است اما سیب زمینی در واقع پتاسیم دو برابر بیشتر از موز در اندازه مشابه دارد. پتاسیم را نیز می‌توان به صورت مکمل خوراکی مصرف کرد.