

با این خوراکی‌ها سلامت قلب خود را بیمه کنید

با تغذیه مناسب و انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد.



با تغذیه مناسب و انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد.

به گزارش نصر، رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی‌تحرکی، استرس کنترل نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. در ادامه به چند ماده غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب خواهیم پرداخت.

روغن زیتون

مطالعات نشان داده اند التهابات عامل اصلی بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، سندرم متابولیک، دیابت نوع دو، آلزایمر، آرتروز و حتی چاقی هستند. روغن زیتون دارای مقادیر زیادی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بوده و با التهاب مبارزه می‌کند؛ بنابراین استفاده از روغن زیتون می‌تواند به کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن خصوصا بیماری‌های قلبی کمک کند.

عرق کاسنی

مطالعات انجام شده بر روی موش‌ها نشان می‌دهند مصرف ۵۰۰ میلی‌گرم از گیاه کاسنی به مدت ۳۰ روز سبب محافظت از قلب در برابر آسیب‌های اکسیداتیو می‌شود. هم‌چنین عصاره گیاه کاسنی با کاهش میزان کلسترول خون، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی دارد.

روغن کنجد

روغن کنجد برای قلب خواص زیادی دارد. تحقیقات نشان داده اند رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع، برای سلامت قلب بسیار مفیدند.

چای سبز

تحقیقات نشان داده اند که مصرف روزانه یک لیوان چای سبز، با کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است و مصرف طولانی مدت آن باعث کاهش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی می‌شود. باشگاه خبرنگاران جوان