

## ماده غذایی برای حفظ سلامت قلب

موارد ابتلا به بیماری‌های قلبی رو به افزایش است و این بیماری‌ها یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می‌شود.



موارد ابتلا به بیماری‌های قلبی رو به افزایش است و این بیماری‌ها یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می‌شود. به گزارش ایسنا، در زندگی امروزی با توجه به استرس و اضطراب‌هایی که در جوامع وجود دارد بسیاری از انسان‌ها ممکن است از بیماری‌های قلبی رنج ببرند با این حال به گفته متخصصان، برخی مواد غذایی به حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند. به همین منظور در ادامه به نقل از "هلتی فود" به چند ماده غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب خواهیم پرداخت.

### \* عسل طبیعی

عسل طبیعی به علت داشتن انواع مواد معدنی ارزشمند و سالم مانند منیزیم و سدیم در بهبود سلامت قلب بسیار موثر است. همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی عسل، مانعی بزرگ در برابر التهابات و رادیکال‌های آزاد تولیدی در بدن است. مصرف عسل طبیعی، باعث کاهش فشارخون، بهبود آریتمی‌های قلبی، کاهش سطح تری‌گلیسرید خون، کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) می‌شود.

### \* مغز گردو

وجود اسیدهای چرب غیر اشباع در گردو می‌تواند به کاهش سطح LDL و تری‌گلیسرید کمک کند. همچنین در یک مطالعه نشان داده شد افرادی که بیش از چهار بار در هفته از گردو استفاده می‌کنند، ۳۷ درصد کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در داخل گردو نیز می‌تواند سبب کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو شود.

### \* زعفران

مواد موجود در زعفران از طریق افزایش دفع چربی و کلسترول در مدفوع و در نتیجه کاهش غلظت سرمی تری‌گلیسرید و LDL سبب بهبود سلامت قلب می‌شود. همچنین زعفران سبب کاهش پلاک‌های موجود در رگ‌ها شده و از سکت‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

### \* سیر

شواهد حاصل از مطالعات نشان می‌دهند که سیر باعث کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک و کاهش تری‌گلیسرید و کلسترول خون می‌شود. سیر می‌تواند از ترومبوز و تجمع پلاک‌ها در اطراف دیواره رگ‌ها جلوگیری کند. همچنین سیر خاصیت ارتجاعی و پرفیوژن‌موی را افزایش داده و از این طریق یک عامل محافظتی برای قلب است.