



۹ ماده موثر برای بهبود گردش خون در بدن

جریان خون سالم، اکسیژن و مواد مغذی حیاتی را به سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن منتقل می‌کند؛ بنابراین ضروری است با اتخاذ راهکارهایی به بهبود جریان خون کمک کنیم.

جریان خون سالم، اکسیژن و مواد مغذی حیاتی را به سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن منتقل می‌کند؛ بنابراین ضروری است با اتخاذ راهکارهایی به بهبود جریان خون کمک کنیم.

به گزارش ایسنا، در مقابل، گردش خون ضعیف علائمی از جمله بی‌حسی و سوزن سوزن شدن اندام، سردی دست و پاها، تورم شکم، مشکلات گوارشی، خستگی، گرفتگی عضلات پا، درد مفاصل، درد قفسه سینه و در نهایت سردرگمی را به همراه خواهد داشت.

مصرف داروهای بهبود دهنده گردش خون ممکن است به گردش خون ضعیف کمک کند؛ با این حال مصرف برخی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها نیز باعث بهبود جریان خون خواهد شد.

بنابر اعلام دفتر ارتقای آموزش و سلامت وزارت بهداشت، ۹ مکمل، ویتامین و ماده غذایی موثر بر بهبود گردش خون در بدن شامل موارد زیر است:

– **ویتامین B۲:** این ویتامین به افزایش عملکرد رگ‌های خونی و کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. همچنین باعث کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. التهاب در رگ‌های خونی منجر به بروز تصلب شرایین می‌شود. فراموش نکنید که مصرف بیش از حد ویتامین B۲ توصیه نمی‌شود. بزرگسالان به ۲۵ میلی‌گرم ویتامین B۲ در روز نیاز دارند. ویتامین B۲ در محصولات حیوانی و گیاهی از جمله تخم مرغ، ماهی سالمون، گوشت مرغ، گوشت گوساله، آووکادو، خرما، گوجه فرنگی، سبزیجات تیره رنگ، غلات کامل وجود دارد.

– آهن: بدن برای ساخت هموگلوبین به آهن نیاز دارد. هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن را به عضلات منتقل می‌کند. بدن همچنین از آهن برای ساخت بافت‌های همبند از جمله آنهایی که در رگ‌های خونی وجود دارند، استفاده می‌کند.

– اسیدهای چرب امگا ۳: آلفا-لینولنیک اسید (ALA)، ایکوزا پنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که باعث افزایش ترشح اکسید نیتریک می‌شوند. اکسید نیتریک رگ‌های خونی را شل کرده و باعث بهبود جریان خون می‌شود. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند که مردم بیش از ۳ گرم در روز از EPA و DHA از طریق مکمل‌ها و منابع غذایی دریافت نکنند.

– کپسایسین: این ترکیب در فلفل وجود دارد و ممکن است جریان خون را از طریق کاهش آسیب‌های رادیکال‌های آزاد و التهاب، افزایش سلامت عروق، کاهش سطح کلسترول، کاهش مواد شیمیایی التهابی در رگ‌های خونی بهبود بخشد. بسیاری از مردم مکمل‌های کپسایسین را مصرف می‌کنند اما این ترکیب در فلفل قرمز نیز یافت می‌شود. مراقب دوز مصرفی کپسایسین باشید چون زیاده روی در مصرف آن باعث دل‌درد، احساس سوزش سردل، حالت تهوع و نفخ می‌شود.

– کوئرستین: یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلا به آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

– پودر چغندر قرمز: حاوی نیترات است. نیترات ترکیبی است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. اکسید نیتریک به استراحت رگ‌های خونی کمک کرده و میزان خون را نیز در آنها افزایش می‌دهد.

– دارچین: مصرف این ادویه باعث تولید اکسید نیتریک و کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف دارچین می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کند.

– سیر: حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ضد التهابی قدرتمندی به نام آلیسین است که ممکن است به بهبود جریان خون کمک کند. کسانی که طعم سیر را دوست ندارند می‌توانند مکمل‌های آن را خریداری کنند.

– کورکومین: نوعی آنتی‌اکسیدان است که در ادویه زردچوبه وجود دارد. مصرف کورکومین باعث بهبود عملکرد رگ‌های خونی می‌شود.