



خوراکی های مفید برای قلب

بیماری های قلبی عامل بسیاری از مرگ و میرها در ایالات متحده آمریکا هستند و در ضمن هر سال در سراسر جهان قربانیان زیادی برجای می گذارند.

سلامت نیوز : بیماری های قلبی عامل بسیاری از مرگ و میرها در ایالات متحده آمریکا هستند و در ضمن هر سال در سراسر جهان قربانیان زیادی برجای می گذارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از کیهان ؛ برای کاهش خطر بیماری های قلبی بهتر است از رژیم غذایی سالمی استفاده کنید که چربی های اشباع شده کمتری دارد و بیشتر شامل میوه ها و سبزی های تازه، ماهی و فیبر می باشد.

با افزودن مواد زیر به رژیم غذایی خود می توانید قلب سالم تری داشته باشید:

1- ماهی

ماهی منبع سرشاری از اسیدهای چرب امگا3 می باشد که با کاهش خطر ایجاد لخته های خونی و تورم، از قلب شما محافظت می کند. این چربی ها در ضمن میزان کلسترول شما را درحد مناسبی نگه می دارد. حداقل هفته ای دوبار ماهی آزاد یا سایر ماهی های اقیانوسی مثل تن، ساردین و شاه ماهی مصرف کنید.

2 - روغن زیتون

روغن زیتون با کاستن از میزان کلسترول مضر خطر حمله قلبی را کاهش می دهد. یادتان نرود برای پخت و پز از روغن زیتون استفاده کنید.

3- جو دوسر

جو دوسر دارای فیبری قابل حل به نام بتاگلوکان می باشد که باعث کاهش میزان کلسترول می شود و در ضمن مصرف آن سلامتی سیستم گوارشی را به همراه دارد. برای صبحانه از توت فرنگی و گردو استفاده کنید. در ضمن می توانید جو دوسر را در مقداری شیر کم چرب یا شیر سویا ریخته و به همراه چند برش میوه تازه میل کنید.

4- سیب

سیب دارای ماده ای به نام کوئرستین می باشد که از لخته شدن خون جلوگیری می کند. در ضمن این میوه سرشار از ویتامین و فیبر است. به جای تنقلات يك سیب و مستی گردو یا بادام مصرف کنید. به علاوه می توانید در سالاد از برش های سیب استفاده نمایید.

5- بادام

بادام و سایر مغزهای خوراکی دارای روغن های سالم، ویتامین E و سایر موادی هستند که سطح کلسترول را درحد مناسبی نگه می دارند. در ضمن بادام منبع سرشاری از پروتئین و فیبر است. مقداری خلال بادام را با مارچوبه مخلوط کرده و برروی آن آب لیمو بریزید.

6- غلات کامل

غلات کامل دارای ویتامین و فیبر هستند و مصرف آنها به سلامتی قلب شما کمک می کند. با استفاده از نان غلات، مقداری سینه بوقلمون، چند سیب زمینی، کاهو و خردل می توانید يك ساندویچ خوشمزه و مقوی درست کنید.

7- سبزی ها

سبزی هایی مانند اسفناج دارای ویتامین E هستند و مصرف آنها باعث تقویت حافظه می شود. شما می توانید گاهی به جای کاهو در سالاد خود از اسفناج استفاده کنید.

8- سیب زمینی

سیب زمینی منبعی غنی از ویتامین هاست که خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد. در ساندویچ یا سالاد خود از سیب زمینی استفاده کنید.

9- سویا

سویا خطر حمله قلبی را کاهش می دهد و می تواند جانشین بسیار مناسبی برای گوشت قرمز باشد. در ضمن سویا میزان چربی های اشباع شده را کاهش می دهد. توصیه می کنیم حبوبات را با شیر سویا مصرف کنید.