

محافظ خوشمزه قلب را بشناسید

زندگی مدرن و ماشینی آلودگی هوا، استرس و فشارهای روانی تغذیه بد را به دنبال دارد و هریک از این عوامل برای سلامت هر انسانی به عنوان يك زنگ خطر محسوب می‌شود.



سلامت نیوز : زندگی مدرن و ماشینی آلودگی هوا، استرس و فشارهای روانی تغذیه بد را به دنبال دارد و هریک از این عوامل برای سلامت هر انسانی به عنوان يك زنگ خطر محسوب می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران ؛ آمارهای موجود در سراسر جهان حکایت از افزایش مرگ‌ومیرها بر اثر سکتته‌های قلبی دارد. متخصصان علم تغذیه در همین راستا با انجام مطالعات گسترده و تحقیقات جامع مواد غذایی را که به کمک قلب می‌آیند و از قلب در برابر این فشارها مانند يك سپر و محافظ نگهداری می‌کنند، شناسایی کرده‌اند. با محافظان طبیعی قلب آشنا شوید.

سبزیجات تازه

سبزیجات تازه به عنوان یکی از مؤثرترین مواد در دسترس برای سلامت قلب به شمار می‌رود. این سبزیجات هستند که اثرات سوء مصرف نمک، قند و چربی‌ها را برطرف می‌کنند.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند يك ظرف سبزیجات را همراه با دانه‌های روغنی و توت و گاهی با دانه‌های قهوه تزئین کرده و میل کنید. این بشقاب خوشمزه با عطر و رنگ جادویی‌اش بدن را در مقابله با بیماری‌های کشنده و فراگیر قرن مانند سکتته‌های قلبی و مغزی، فشار خون بالا، افزایش کلسترول و دیابت کمک می‌کند. آنان توصیه می‌کنند رزماری، مریم‌گلی، پونه و آویشن حتماً در بشقاب سبزی سلامت جایی را داشته باشند.

لوبیا سفید

لوبیا سفید در سبب غذایی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد درحالی که این ماده غذایی به علت داشتن مواد مغذی مانند فولات، آنتی‌اکسیدان، منیزیم و فیبر نقش بسیار مهمی در کنترل سطح خون و میزان کلسترول بدن دارد. اضافه کردن لوبیا سفید پخته به سالاد و سوپ یکی از روش‌هایی است که با آن به راحتی می‌توان سلامت بدن را تضمین کرد.

ماهی قزل‌آلا

سال‌هاست که دانشمندان دریافته‌اند مواد غذایی سرشار از امگا3 میزان کلسترول بد را در بدن کنترل می‌کند و بر اثر آن خطر اختلالات ریتم قلب و پایین آمدن فشار خون کاهش می‌یابد. ماهی قزل‌آلا به علت آن که از امگا3 سرشار است باعث کاهش تری‌گلیسیرید خون و التهاب است. متخصصان توصیه می‌کنند در لیست غذایی هفتگی دوبار به مصرف این ماهی اختصاص داده شود. با این حال اگر شیوه پخت ماهی درست رعایت نشود امگا3 به بدن نخواهد رسید. به همین علت ماهی را باید همراه با سبزیجات درون فویل قرار داده و در فر پخت.

روغن زیتون

روغن زیتون را باید ماده طلایی و اثربخش در سلامت قلب معرفی کرد. روغن زیتون از چربی‌های غیراشباع تشکیل شده است. زمانی که روغن زیتون جایگزین چربی‌های اشباع‌شده‌ای مثل کره می‌شود، موجب پایین آمدن سطح کلسترول می‌شود. پلی فنول موجود در این روغن از رگ‌های خونی به خوبی محافظت می‌کند. استفاده از روغن زیتون همراه با سالاد، سبزیجات و نان پخته شده توصیه شده است.

گردو

مصرف 40 گرم گردو در روز میزان کلسترول خون را کاهش داده و از التهاب قلب و عروق کم می‌کند. گردو حاوی چربی‌های غیراشباع، امگا3 و فیبر است. مصرف این ماده غذایی در سالاد در حفظ سلامت قلب مؤثر است.

بادام

این دانه روغنی از استرول‌های گیاهی، فیبر و چربی‌های سالم سرشار بوده و باعث کاهش میزان کلسترول بد (LDL) موجود در بدن می‌شود. همچنین خطر ابتلا به دیابت با مصرف روزانه این دانه روغنی پایین خواهد آمد.

دانه سویا

در برخی از کشورها از دانه‌های سبز سویا در تهیه برخی از غذاها استفاده می‌شود. تحقیقات موجود نشان می‌دهد پروتئین سویا موجب کاهش سطح تری‌گلیسیرید خون می‌شود. نصف فنجان سویا حاوی 9 گرم فیبر است.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین بهترین جایگزین سیب‌زمینی است. افرادی که نگران ابتلا به دیابت هستند از این ماده غذایی می‌توانند به راحتی استفاده کنند. زیرا به علت این که شاخص گلیسمی پایین دارد موجب افزایش سریع قند خون نمی‌شود. فیبر فراوان، ویتامین A و لیکوپن موجود در آن قلبی سالم را به ارمغان خواهد آورد.

پرتقال

این میوه خوشمزه و شیرین حاوی فیبر، پکتین، پتاسیم و ضدکلسترول است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد پرتقال عملکرد رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد و فشار خون را پایین می‌آورد. یک پرتقال متوسط 62 کالری و 3 گرم فیبر دارد.

برگ چغندر

به طور کلی سبزیجات برگ تیره منبعی ارزنده در سلامت به شمار می‌روند زیرا سرشار از پتاسیم، منیزیم و مواد معدنی هستند که موجب کنترل فشار خون می‌شود. فیبر، ویتامین آ، آنتی‌اکسیدان‌ها و لوتئین موادی ضروری برای داشتن یک قلب سالم است که در برگ چغندر به وفور یافت می‌شود.

هویج

هویج یک سبزی ترد است که موجب کنترل سطح قند خون می‌شود و در کاهش خطر ابتلا به دیابت مؤثر است. استفاده از هویج خردشده در سالادها و کیک‌ها موجب کاهش کلسترول بد خون می‌شود.

جو

جو سبوسدار موجب کم شدن سطح کلسترول و پایین آمدن سطح گلوکز خون می‌شود. به همین علت در رستوران‌های مطرح دنیا در تهیه سوپ، آش و ... به مصرف آن توجه می‌شود آنان در تبلیغات خود اعلام می‌کنند که با استفاده از این مروارید قلب مشتریان خود را بیمه می‌کنند.

بلغور جو دوسر

جو دوسر به هر شکلی که مصرف شود یک فرمول کامل برای سلامت قلب و افزایش طول عمر به شمار می‌رود زیرا این ماده غذایی با پایین آوردن LDL (کلسترول بد) خطر حملات قلبی ناشی از مصرف اسنک‌ها را کاهش می‌دهد. جو دوسر سطح قند خون را کنترل می‌کند به این علت دیابتی‌ها باید نسبت به مصرف آن توجه بیشتری داشته باشند.

بذر کتان

فیبر، فیتوکمیکال، اسیدچرب امگا 3، سه‌عنصری که فرمول سلامت قلب است در دانه‌های براق بذر کتان به وفور یافت می‌شود. برای استفاده از بذر کتان بهتر است آن را خرد یا آسیاب کرده و به سوپ، ماست یا ساندویچ اضافه کنید.

ماست کم‌چرب

لبنیات کم‌چرب همواره به‌عنوان یکی از غذاهای بسیار مؤثر در سلامت استخوان‌ها مورد توجه قرار داشته و دارد. علاوه بر این ماست کم‌چرب منجر به کنترل فشار خون بالا شده و از کلسیم و پتاسیم سرشار است.

قهوه

قهوه و چای دو نوشیدنی مؤثر در محافظت از قلب شناخته شده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که روزانه سه تا چهار فنجان قهوه و چای می‌نوشند خطر حملات قلبی و ابتلا به دیابت نوع 2 را تا 25 درصد کاهش می‌دهند. با این حال متخصصان نسبت به مصرف قهوه در افرادی که مبتلا به فشارخون بالا و دیابت هستند هشدار می‌دهند چون مصرف کافئین شرایط را برای آن‌ها پیچیده‌تر می‌کند.

فلفل قرمز

استفاده از ادویه فلفل قرمز در غذا به جلوگیری از افزایش سطح انسولین بعد از غذا کمک می‌کند. محققان استرالیایی دریافته‌اند با اضافه کردن فلفل قرمز به همبرگر به علت پایین آمدن سطح انسولین افرادی که دارای اضافه وزن بودند، با مشکلات کمتری مواجه شدند. پس از این تحقیق این گروه از دانشمندان تغذیه توصیه کردند که افراد فلفل قرمز را در غذا جایگزین نمک کنند.

گیلاس

گیلاس حاوی آنتوسیانین است. این آنتی‌اکسیدان به محافظت از رگ‌های خونی قلب کمک می‌کند. بهتر است برای خوردن از گیلاس‌های شیرین و برای پخت و پز از گیلاس‌های ترش و آلبالو استفاده شود.

زغال اخته

آنتوسیانین در مواد غذایی و میوه‌هایی یافت می‌شود که رنگ قرمز تندی دارند. زغال اخته حاوی این ماده، اسید ellogic، بتاکاروتن، لوتئین، ویتامین ث، فولات، منیزیم، پتاسیم و فیبر است. برای مصرف زغال اخته از نوع تازه و خشک آن استفاده کنید و به ماست، غلات و پنکیک بیفزایید.