

## خوراکی های مدافع قلب را بشناسید

اگر چه ژنتیک در سلامت قلب تاثیرگذار است اما انتخاب شیوه زندگی سالم مانند برنامه غذایی مناسب و فعالیت ورزشی در پیشگیری از بیماری های قلبی نقش مهم تری دارد.



سلامت نیوز: اگر چه ژنتیک در سلامت قلب تاثیرگذار است اما انتخاب شیوه زندگی سالم مانند برنامه غذایی مناسب و فعالیت ورزشی در پیشگیری از بیماری های قلبی نقش مهم تری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان؛ در این مطلب به ۸ ماده غذایی سرشار از مواد مغذی که با بیماری قلبی مقابله می کند.

سیب: این میوه سرشار از پکتین است که با فیتوپروتئین موجود در سیب برای حفظ سلامت قلب مفید است. کوئرسیتین و آنتی اکسیدان دیگر سیب با واکنش هایی که به تصلب شرایین و دیگر بیماری های قلبی عروقی منجر می شود، مقابله می کند. همچنین پکتین میزان کلسترول مضر را که به بیماری های قلبی می انجامد، کاهش می دهد. سیب خاصیت ضدالتهابی دارد و به سلامت کلی عروق کمک می کند. اگر چه انواع مختلف سیب حاوی ماده مغذی محافظ قلب است اما سیب قرمز، بیشترین آنتی اکسیدان را دارد.

نخود: نخود به کاهش بیماری قلبی عروقی کمک می کند. این گیاه سرشار از فیبر محلول است که کلسترول مضر را کاهش می دهد، حاوی آنتی اکسیدان و پتاسیم و اسید چرب امگا۳ نیز است.

بادام: مصرف منظم مغز میوه، بیماری قلبی عروقی را ۳۷ درصد کاهش می دهد. بادام حاوی ماده مغذی مفید برای قلب از جمله فیبر، ویتامین E، پتاسیم و منیزیم است. منیزیم به تنظیم فشار خون و پتاسیم به قلب در پمپاژ خون کمک می کند. بادام غنی از تک چربی غیراشباع است که در بررسی های متعدد با کاهش بیماری قلبی ارتباط داده شده است.

میوه قره قاط: مصرف روزی یک یا ۲ پیمانه از این میوه میزان کلسترول خون را بهبود و تری گلیسیرید را کاهش می دهد. گرفتگی رگ های خونی از علایم بیماری قلبی است. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان به ویژه منگنز، ویتامین های C و E است. فیتونیوترینت موجود در این میوه از گرفتگی رگ ها پیشگیری می کند.

شکلات تلخ: مصرف منظم شکلات تلخ بیماری قلبی عروقی را تا ۲۱ درصد کاهش می دهد. کاکائو غنی از ترکیبی به نام &#171;فلاوانولز» است که مانع از گرفتگی رگ های خونی و در نتیجه کاهش خطر بروز حمله و سکته قلبی می شود. البته به علت داشتن کالری، بهتر است روزی ۲۴ گرم از آن مصرف شود.

انگور: این میوه حاوی مواد مغذی متعدد از جمله ویتامین B6، C و پتاسیم است که میزان خطر التهاب، تصلب شرایین و فشار خون بالا را کاهش می دهد. انگور را با دانه آن که سرشار از مواد مغذی است، بخورید.

انجیر: حاوی میزان زیاد فیبر است. علاوه بر آن این میوه سرشار از پتاسیم نیز است.

گردو: همانند بادام، گردو غنی از آنتی اکسیدان سالم برای قلب است. علاوه بر آن گردو دارای اسید چرب امگا۳ نیز است. گردو کاهش دهنده کلسترول مضر و تنظیم کننده فشار خون است.