

10 تا از بهترین ها برای پاکسازی رگ ها



مواد غذایی و نوع تغذیه نقش موثری در سلامت بدن دارد. مصرف برخی مواد غذایی و بخصوص زیاده‌روی در آن به مرور به مسدود شدن رگ‌ها منجر می‌شود و مشکلات اساسی در گردش خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ایجاد می‌کند.

مواد غذایی و نوع تغذیه نقش موثری در سلامت بدن دارد. مصرف برخی مواد غذایی و بخصوص زیاده‌روی در آن به مرور به مسدود شدن رگ‌ها منجر می‌شود و مشکلات اساسی در گردش خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ایجاد می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، بدون شک خودتان نیز بهتر می‌دانید که یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در بین مردم جهان بیماری‌های قلبی عروقی است. در مقابل، مواد غذایی مفیدی نیز وجود دارد که به پاکسازی و تمیزی رگ‌ها کمک می‌کنند و گنجاندن آن‌ها در برنامه ی روزانه مانع از ابتلا به بیماری‌های گوناگون می‌شود. در این مطلب شما را با مواد غذایی تمیزکننده ی رگ‌ها بیشتر آشنا می‌کنیم.

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تصلب شرایین (گرفتگی رگ‌های خونی) یکی از بیماری‌های رایجی است که سالانه جان تعداد بیشماری از مردم را در سرتاسر جهان می‌گیرد.

این بیماری یکی از مشکلات پیچیده ای است که مناطقی از بدن مانند سیستم ایمنی و غیره را درگیر می‌کند. البته زمانیکه رگ‌ها دچار گرفتگی می‌شوند علاوه بر تصلب شرایین، مشکلات دیگری مانند پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی نیز دامن فرد را می‌گیرد؛ در نتیجه یادتان باشد که داشتن تغذیه ی مناسب می‌تواند روش خوبی برای پیشگیری از این بیماری‌ها باشد.

سیب

سیر ماده ی غذایی شماره یک برای پاکسازی رگ‌ها محسوب می‌شود. اگر نمی‌خواهید رگ‌هایتان به این زودی‌ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی را به بار بیاورد سیر را در برنامه ی روزانه تان بگنجانید. چون این ماده ی غذایی حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی می‌باشد که می‌تواند با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد مقابله کند. علاوه بر این، سیر باعث کاهش کلسترول بد خون شده و افزایش دهنده ی کلسترول خوب خون محسوب می‌شود. این خواص سیر باعث می‌شود که جریان خون در رگ‌ها به خوبی انجام شده و با فشار خون بالا مقابله شود.

جو دوسر

جو دو سر بویژه برای شروع یک روز سالم و با نشاط فوق العاده است. به خاطر اینکه باعث تحریک دستگاه گوارش شده و انرژی لازم را برای فعالیت‌های روزمره مهیا می‌سازد. فراموش نکنید که جو دوسر باعث کاهش چربی‌هایی می‌شود که به جداره ی رگ‌های خونی چسبیده اند. در نتیجه می‌تواند احتمال بروز تصلب شرایین و مشکلات قلبی را کاهش دهد.

سیب

نتایج بررسی‌های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که سیب حاوی ترکیبی به نام پکتین است که نقش موثری در کاهش کلسترول دارد. زمانیکه کلسترول خون در حد نرمال باشد امکان گرفتگی رگ‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این، سیب حاوی فلاونوئیدها است. این ترکیبات مغذی باعث کاهش 50 درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

ماهی

ماهی‌های چرب منبع فوق العاده ی اسیدهای چرب امگا3 هستند. این اسیدهای چرب به «چربی‌های خوب» معروف هستند و بدن ما برای بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق و همچنین جلوگیری از گرفتگی رگ‌ها به آنها نیاز دارد. در بین ماهی‌های مختلف، ماهی آزاد، ماهی خال‌مخالی، تن و ساردین و غیره حاوی بیشترین میزان اسیدهای چرب امگا3 هستند.

سیر ماده ی غذایی شماره یک برای پاکسازی رگها محسوب می شود. اگر نمی خواهید رگ هایتان به این زودی ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی را به بار بیاورد سیر را در برنامه ی روزانه تان بگنجانید.

زردچوبه

ترکیب فعال و پرخاصیت زردچوبه «کورکومین» نام دارد که محافظ سلامت قلب محسوب می شود. نتایج پژوهش های محققان نشان می دهند که زردچوبه به واسطه ی دارا بودن این ترکیب می تواند از آسیب های ناشی از انسداد رگها جلوگیری کند. پس تا می توانید به غذاهایتان زردچوبه بزنید.

اسفناج

اسفناج

نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهند که اسفناج سرشار از ویتامین A و C است و برای جلوگیری از اکسایش کلسترول و بروز بیماری هایی مانند تصلب شرایین مفید است. خوشبختانه اسفناج جزو آن سبزی های نسبتا ارزان است که می توانید مصرف کنید و از خواص آن بهره مند شوید.

میوه های خشک

میوه های خشک جزو بهترین انتخابها برای پیشگیری از انسداد رگها و تمیزی آنها محسوب می شوند. این مواد غذایی حاوی چربی های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا3 هستند که برای ارتقای سلامت رگ های خونی لازم و ضروری اند. در بین این میوه های خشک می توان به فندق، بادام، گردو، بادام زمینی و غیره بیشترین اعتماد را کرد.

روغن زیتون

روغن زیتون بکر خواص زیادی برای سلامتی بدن و به ویژه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارد. این ماده ی غذایی نیز حاوی چربی های اشباع نشده است که به میزان اندکی اکسید شده و مانع رسوب کلسترول در رگ های خونی می شوند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی منبع فوق العاده ی آنتی اکسیدانی به نام لیکوپین است که مانع از تجمع چربی در جداره ی رگها می شود. نتایج برخی از پژوهش ها نشان می دهد که مصرف روزانه ی گوجه فرنگی باعث کاهش چشمگیر خطر بروز پلاکها در رگها می شود.

آب انار

محققان به طور علمی ثابت کرده اند که آب انار در مقایسه با آب شاه توت و آب پرتقال و غیره حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان ها است. نتایج بررسی هایی که روی موش های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می دهد که این نوشیدنی مفید برای مقابله و درمان آسیب های وارد شده به رگها مانند تصلب شرایین موثر عمل می کند.