

۲ خوراکی خوشمزه و فوق‌العاده برای قلب

در زندگی مدرن امروزی، ابتلا به بیماری های قلبی به دلیل استرس و مشغله های روز افزون با خیز قابل توجهی مواجه شده اما با رعایت نکات تغذیه ای می توان به مقابله با این مشکل پرداخت.



در زندگی مدرن امروزی، ابتلا به بیماری های قلبی به دلیل استرس و مشغله های روز افزون با خیز قابل توجهی مواجه شده اما با رعایت نکات تغذیه ای می توان به مقابله با این مشکل پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، در سال های اخیر، بیماری های قلبی-عروقی جزو سه علت اصلی مرگ و میر در دنیا اعلام شده اند. اما با اصلاح سبک زندگی و شیوه تغذیه ای می توان به سلامت قلب کمک کرد. از میان خوراکی هایی که به سلامت قلب کمک می کنند، می توان انار و خرما را نام برد.

از فواید انار می توان به مواردی مانند: بهبود سلامت قلب، پیشگیری از سرطان، کاهش چربی های اطراف معده و شکم و اسید چرب خون را نام برد. این میوه خوشمزه بروز حملات و بیماری های قلبی، مغزی و کلیوی را نیز کاهش می دهد. دانه های انار حاوی آنتی اکسیدان بوده و کاهش کلسترول خون را به دنبال دارند. دانه های انار به تخریب سلول های سرطانی پرداخته در نتیجه می توانند تاثیر چشمگیری در پیشگیری از سرطان داشته باشند.

خرما نیز دارای خواص بیشماری است که از میان آنها می توان به فوایدی مانند تقویت قلب و غلبه بر بیماری های قلبی و عروقی را نام برد. از خرما با عنوان خوراکی فوق العاده برای دریافت انرژی و اکسیر جوانی یاد می شود. خرما حاوی پتاسیم و منیزیم بوده و به تقویت اعصاب و عضلات پرداخته و مانع از افزایش فشار خون می شود.

این خوراکی خوشمزه حاوی فولات یا اسیدفولیک بوده که باعث خون رسانی به بدن شده و خوراکی مناسبی برای افرادی است که رژیم های لاغری دارند. خرما نه تنها حاوی ویتامین های A، B، C و E بوده بلکه مانع از پیشرفت سلول های سرطانی نیز می شود.