

## بهترین غذاها برای سلامت قلب

غذایی که انتخاب می کنید تاثیر مستقیم روی سلامت قلب، انرژی و اشتهايمان دارد. با انتخاب درست می توانيم قلب خود را در سالمترین سطح نگه داریم.



غذایی که انتخاب می کنید تاثیر مستقیم روی سلامت قلب، انرژی و اشتهايمان دارد. با انتخاب درست می توانيم قلب خود را در سالمترین سطح نگه داریم. در ادامه لیستی از این غذاها را در اختیارتان قرار می دهيم تا متوجه شوید کدامیک بیشتر برای سلامت قلبتان مفید است.

### 1- هندوانه

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، هندوانه شیرین و در عین حال کم کالری ( مگر اینکه بخواهید نصف یک هندوانه را بخورید!) است همچنین سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است. دکتر سارا سامون، متخصص قلب می گوید: هندوانه حاوی لیکوپین است، که خطر سرطان و بیماری های قلبی را کاهش می دهد. هندوانه همچنین سیترولین دارد که سلامت رگ های خونی را بهبود می بخشد، و برای افرادی با مشکل اختلال در نعوظ و دیابت نیز مفید است. ویتامین A، C، پتاسیم و منیزیم نیز از موارد دیگری است که در هندوانه پیدا می شود.

### 2- ماست

برای اینکه میان وعده ای سالم میل کنید که باعث انسداد شریان ها نیز نشود، یک فنجان ماست انتخاب مناسبی است. ماست فقط از قلب محافظت نمی کند، از بیماری های لته جلوگیری می کند، که باعث افزایش خطر بیماری های قلبی هستند. ماست کم چرب حاوی آنتی اکسیدان های قوی، ویتامین، فیبر، و پروبیوتیک است که برای سلامت کل بدن مفید هستند.

### 3- گوجه فرنگی

گوجه فرنگی دوز جامدی از ویتامین C دارد که برای قلب مفید است و مانند هندوانه حاوی لیکوپین است. سس های گوجه فرنگی را خودتان با گوجه فرنگی یا رب گوجه درست کنید، می توانید مقداری سبزیجات نیز به آن اضافه کنید و به عنوان سس پاستا استفاده اش کنید. ویتامین C درست مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند، و از آسیب رسیدن به سلول ها جلوگیری می کند.

### 4- توت ها

توت ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند و می توانید آنها را به عنوان میان وعده ای کاملا سالم که برای قلب نیز مفید هستند استفاده کنید. توت ها در کنار کاهش خون کلسترول خوب ( HDL ) را افزایش و کلسترول بد را کاهش می دهند. همچنین این میوه های کم کالری و بدون چربی حاوی مواد مغذی هستند که رشد استخوانی را تقویت و به تبدیل چربی به انرژی کمک می کنند. این مبارزان با سرطان کوچک جلوی اکسیداسیون و التهاب را می گیرند و بهتر است هر روز استفاده شوند.

### 5- لوبیا ها

تنها روزانه نصف فنجان لوبیا می تواند قلب را در وضعیتی مناسب قرار دهد. فیبر محلول دلیل اصلی مفید بودن لوبیاها برای قلب است. فیبر به کلسترول متصل می شود و اجازه ذخیره شدن در روده را به آن نمی دهد. پس سعی کنید برای بدست آمدن فیبر محلول به وعده ی بعدی خود مقداری لوبیا اضافه کنید. علاوه بر این لوبیا حاوی فولات، منیزیم، کلسیم، اسید چرب های امگا 3، و ویتامین های B کمپلکس است که سلامتتان را تضمین می کنند.

6- گردو

گردو را چه با غذا استفاده کنید چه خالی به عنوان میان وعده می تواند با اسید چرب های سالم امگا 3 و آنتی اکسیدان از قلبتان محافظت کند. خوردن روزانه 55 گرم گردو نشان داده می تواند به عملکرد رگ ها در افراد دیابتی و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. یک مشت آجیل هم می تواند به کاهش کلسترول و سیر نگه داشتن فرد تا مدت زمان طولانی کمک کند.

7- قزل آلا

استفاده از قزل آلا در برنامه غذایی می تواند قلب را در وضعیتی سالم نگه دارد. تحقیقات نشان داده استفاده هفتگی ماهی می تواند در مدت زمان طولانی 30 درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد. ماهی های آب های سرد مانند قزل آلا حاوی امگا 3 هستند، و چربی مضر بسیار کمی دارند. امگا 3 می تواند فشار خون را کاهش دهد و از ریتم نامنظم قلب پیشگیری کند، همچنین التهاب کلی بدن را نیز کم می کند.

8- بادام

بادام ها نیز گزینه ی دیگری برای تثبیت سلامت قلب هستند. تنها روزانه یک مشت بادام می تواند کلسترول LDL را کاهش دهد. بادام ها سرشار از ویتامین E، فیبر و پروتئین هستند همه مواردی که برای داشتن قلبی سالم نیاز است. بادام را می توانید در غذا نیز استفاده کنید حتی می توانید به جای آرد سفید از آرد بادام استفاده کنید.

9- نخود فرنگی

نخود فرنگی را می توانید به پاستا یا سالاد اضافه کنید، و یا می توانید به تنهایی کنار بشقاب خود میلشان کنید. نخود فرنگی سرشار از فیبر است، و می تواند به هر غذایی طعم و رنگی عالی اضافه کند. نخود فرنگی علاوه بر اینکه برای قلب مفید است می تواند در کاهش وزن نیز کمکتان کند. یک فنجان نخود فرنگی کمتر از 100 کالری دارد و سرشار از مواد مغذی مفید و فیبر و پروتئین است.

10- بلغور جو دوسر

غلات کامل قلبتان را سالم نگه می دارد و در تثبیت وزن کمکتان می کند. متخصصان می گویند اضافه وزن خطری برای بیماری قلبی به حساب می آید. صبح خود را با یک وعده از غلات کامل مانند بلغور جو دوسر شروع کنید. البته هر چقدر غلات کامل را بیشتر در برنامه غذایی خود راه دهید بهتر است، چون کمک می کنند زودتر سیر شوید و دیرتر گرسنه شوید. همچنین تحقیقات نشان داده غلات کامل می توانند از بروز بیماری های قلبی و سکتة مغزی پیشگیری کند.

11- گرمک

گرمک و دیگر اعضای خانواده ملون، سرشار از ویتامین C هستند. همانطور که قبلا هم گفته شد ویتامین C می تواند به

پیشگیری از بیماری های قلبی کمک کند. ویتامین C درست مانند یک آنتی اکسیدان از آسیب رسیدن به سلول ها جلوگیری می کند و همچنین سلول های سفید را از رادیکال های آزاد محافظت می کند.